

豚肉の冷しゃぶ おくらソース



< 材料 2人分 >

豚ロース肉・・・200g
長ネギ・・・1/2 本
みょうが・・・3 個
おくら・・・6本
片栗粉・・・大さじ1

A しょうがチューブ・・・3センチ
A ポン酢しょうゆ・・・大さじ2
A ごま油・・・大さじ1と 1/2
A かつお節・・・1パック(2.5g)

< 作り方 >

1. 長ネギとみょうがは薄切りにして水にさらす。
2. おくらは茹でて冷水にとり、ガクの部分を切り落とし、みじん切りにし A の調味料と合わせ混ぜる。
3. 豚ロースは軽く片栗粉をまぶす。
4. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら3を入れて弱火でサッと茹でザルにあげて粗熱をとる。
5. 1と4の水気をしっかりきり、さらに盛り付け冷蔵庫で冷やし、食べる直前に2をかけて完成。

1人分の栄養価

エネルギー:368kcal たんぱく質:20.2g 脂 質:28.4g 炭水化物 :10.8g 食塩相当量:1.5g

甲斐市のホームページでも学習会で実施したレシピを公開します。



スマホで読み取り、ウェブサイトから確認！

