

豚しゃぶの梅肉和え



A

材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 500円前後

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g
レタス	3~4枚 (100g)
大根	100g
みょうが	1本 (15g)
大葉	3枚
梅肉チューブ	8g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1

作り方

- ① ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、大根は皮をむいてすりおろす。
みょうがと大葉は千切りにする。
- ③ 沸騰した湯に豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わり火が通ったらざるにあげる。
- ④ ②と③を器に盛り、混ぜ合わせたAを和えたら完成。

(1人分)

エネルギー	440kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	36.5g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	2.5g
食物繊維	2.0g

ポイント・アドバイス

食中毒予防は、原因となる菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。調理前だけでなく、生の肉や魚を触った後などにも欠かさず手洗いしましょう。また、肉や魚はしっかり加熱し、調理後は早めに食べることが食中毒予防に繋がります。

今回は、梅干しや大葉などの抗菌作用が期待できる食材を使った簡単なレシピです。レシピでは市販の梅肉チューブを使っていますが、梅干しを刻むことでより高い抗菌効果が期待できます。さっぱりとした味付けの為、暑い夏が始まるこの時期でも食べやすく夏バテ防止にもなる1品です。ぜひお試しください♪