

～電子レンジでお手軽調理！10分で完成～

# 豚しゃぶ温サラダ

食塩量  
0.8g



## 材料(2人分)

しゃぶしゃぶ用豚ロース	140g(6枚)
サニーレタス	50g
キャベツ	50g
ミニトマト	40g(2個)
パプリカ(薄切り)	20g
すりごま	6g(小さじ2と1/4杯)
ポン酢	24g(小さじ4杯)

ドレッシングなしで美味しくお召し上がりいただけます。

カット野菜を使うとさらに手軽に作れます。

## 下準備



- ・サニーレタスは一口大にちぎる。
- ・ミニトマトは縦半分に切る。
- ・キャベツは3mm幅の千切りにする。
- ・パプリカは薄切りにする。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



## 作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



豚肉にポン酢とすりごまを揉み込む。

②



耐熱容器に野菜と、肉を並べる。  
(豚肉は丸めて加熱するとジューシーな仕上がりになります。)

③



ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分30秒加熱する。

④



肉汁が透明になって、肉に火が通ったら完成。

電子レンジ加熱時間目安

600W→4分30秒

700W→4分

電子レンジの加熱時間は目安です。  
機種により微妙に違うので様子を見ながら加減してください。

豚肉の加熱について

豚肉は赤い部分がないようにしっかり加熱します。  
生の部分があった場合30秒ずつ追加加熱をしましょう。

### ●●減塩のコツ●●

- ・豚肉は加熱前に味付けをしているので食卓ではドレッシング要りません！
- ・ミニトマトの酸味で肉のうま味もアップ。
- ・味のアクセントに七味唐辛子が合います。

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・夏場は冷蔵庫で冷やしてから食べても美味しいです。
- ・豚肉を広げて加熱すると野菜と一緒に食べやすいです。

豚しゃぶ温サラダ (1人分)

- ・食塩量 **0.8g**
- ・エネルギー量 218kcal
- ・野菜量 80g