



たっぷり野菜の豚しゃぶマリネ



見てね！



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ
【食と栄養】



市健幸づくり推進課
【Instagram】

◇豚肉はゆでて脂を落とすことで、カロリー＆脂質ダウン！

◇酢の“酸味”、青じその“香味”で、うす味でもおいしく減塩！

材料	分量(2人分)	作り方
豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	140g	①豚肉は沸騰した湯でゆでる。ザルにあげて水気をきり、冷ましておく。
豆苗	1袋(正味100g)	②豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
もやし	1/2袋(100g)	プチトマトはヘタを取り、半分に切る。
プチトマト	4個	青じそはせん切りにする。
青じそ	2枚	③耐熱ボウルに酢、砂糖、しょうゆを入れて軽く混ぜ合わせ、豆苗ともやしを加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱をとっておく。
酢	大さじ3	④③に①とプチトマトを加えてざっくり混ぜ合わせる。
砂糖	大さじ2	※冷蔵庫で冷やしてもいいです。
濃口しょうゆ	小さじ2	⑤器に盛り、青じそといりごまを散らす。
いりごま(白)	小さじ1	

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:204kcal たんぱく質:18.4g 脂質:8.1g 塩分:1.0g