

1月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 豚しゃぶのゆずトマトだれ

**材料** (2人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	150g
貝割れ菜	1/3パック
玉ねぎ	1/3個
ケチャップ-half	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ2/3
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2



1人分233kcal / 塩分0.8g

- つくり方**
- ①豚肉はゆでて水気を切り、粗熱を取る。
  - ②玉ねぎをみじん切りにして、水にさらし水気を切る。
  - ③Aと②を混ぜ合わせ、タレを作る。
  - ④皿に食べやすい長さに切った貝割れ菜をしき、①を盛る。
  - ⑤③のタレを全体にまわしかける。



ごまだれやポン酢で食べる場合と比べて、約50%の減塩になります。  
ゆずこしょうやレモン汁の香りで美味しく召し上がれます。