

豚しゃぶサラダ



材料 4人分(子ども8人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) …80g
もやし……………1袋(200g)
にら……………1/3束(40g)
ドレッシング……………適量
ごま油……………大さじ1/2強
酢……………大さじ1弱
しょうゆ……………小さじ1強
塩……………少々



栄養価(1人分)

エネルギー83kcal たんぱく質6.0g 脂質6.4g 炭水化物1.7g 食塩相当量0.4g

作り方

- ① 鍋等に沸かした湯で、豚肉に火が通るまでゆで、冷水にとり冷まし、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ② **にら**は洗い、3cm程度に切る。
- ③ **もやし**は洗って水からゆで、ゆであがる直前に**にら**を入れ、一緒にゆでる。
- ④ 冷ました野菜をお皿に盛り、その上に豚肉を盛り、お好みのドレッシングをかける。

レシピのポイント

- ・簡単に調理できてさっぱりしたお肉料理です。
- ・にらの強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB₁の吸収率をアップさせるので、豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。

レシピ提供 川崎市栄養士会

ブロッコリーのおかか和え



材料 4人分

ブロッコリー……………1株(200g)
かつお節……………1パック
しょうゆ……………小さじ1強



栄養価(1人分)

エネルギー23kcal たんぱく質3.6g 脂質0.3g 炭水化物3.5g 食塩相当量0.3g

作り方

- ① **ブロッコリー**は小房に分け、茹でて、水気を切る。
- ② ①の材料と乾煎りしたかつお節を混ぜ合わせ、調味する。

レシピのポイント

- ・ブロッコリーは少量の水とともに蒸してもおいしいです。
- ・ブロッコリーは蕾がこんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選ぶとよいでしょう。

レシピ提供 高津区保育総合支援担当

