

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

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77kcal たんぱく質 4.3g 脂質 5.5g 炭水化物 2.5g 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 ごま油、酢、しょうゆ、塩を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 冷ました野菜をお皿に盛り、その上に豚肉を盛り、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 2.7g 脂質 0.2g 炭水化物 2.8g 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と乾煎りしたかつお節を混ぜ合わせ、しょうゆで調味する。

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

