

ドレッシング（豚しゃぶサラダ）

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
ごま油	1	8	0	Tr	Tr	0
りんご酢	20	5	Tr	11	1	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
合計（2人分）		41	0.5	20	4	1.2
（1人分）		20	0.25	10	2	0.6

野菜はお好みでどうぞ。「豚しゃぶサラダ」参考値

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
豚しゃぶしゃぶ用	30	74	5.8	93	54	Tr
レタス	15	1	0.1	30	22	0
ミニトマト	15	4	0.2	44	4	0.09
大根	20	3	0.1	46	3	0
合計		82	6.2	213	83	0.09
（ドレッシング1/2をかけた場合）		102	6.45	223	85	0.69

【作り方】

ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。

豚肉はさっとゆでて水で冷やす。

食べやすく切った野菜に をのせ、 を半分かける。



余ったドレッシングは冷蔵庫に保管してお早めにお召し上がりください。

「オトクッキング倶楽部202107」

