

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/6 月更新

梅雨に入り、ジメジメした毎日をスッキリさわやかな『梅風味豚しゃぶ』で乗り切りましょう!!

豚肉はこれからの季節に不足しがちなビタミンがたっぷり。新じゃがを使った『変わりポテサラ』を添えれば、満腹感も満たされます。

簡単レシピ 『梅風味豚しゃぶと変わりポテサラ』



梅風味豚しゃぶ

【材料 2人分】
豚ロース薄切 160g

オクラ 40g

ミョウガ 40g

アスパラガス 40g

めんつゆ 大さじ3

酢 小さじ1

梅干 2個

白ごま 適量

作り方

- ①アスパラガスは根元を落して5cm長に切る
- ②鍋に湯を沸かして①を茹で、オクラとミョウガを加えて軽く火を通したら食べやすく縦切りにする
- ③豚ロース薄切を茹でて、火が通ったら冷水に入れて冷ます
- ④梅干は種を取って包丁で叩き、調味料と混ぜる
- ⑤②と③を軽く混ぜて④で和え、仕上げに白ごまをふる

○栄養量(1人分) エネルギー 240kcal 塩分 1.7g



変わりポテサラ

【材料 2人分】

じゃが芋 160g

インゲン豆 5〜6本

だしの素 0.5g

とろけるチーズ 10g

味付のり 1P(5枚)

黒こしょう 少々

塩 少々

作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて2cm角切にし、竹串がすっと刺さるまで茹でる
- ②①の茹で汁をじゃが芋がかぶるくらいまで捨て、だしの素と1cm長に切ったインゲン豆を加えて汁がなくなるまで加熱する
- ③②の汁気がなくなったらとろけるチーズを加えてよく混ぜる
- ④味付け海苔を細かく砕いて混ぜ、黒こしょうと塩で味を整える

○栄養量(1人分) エネルギー 80kcal 塩分 0.7g