

2025 年 7 月号

【料理名】レタスと豚しゃぶのごまみそサラダ



【献立】

かぼちゃの梅煮

きのこの豆乳スープ

【調理時間】10 分

【カロリー】265 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2 人分）

レタス……4 枚（150g）

豚ロース肉（冷しゃぶ用）……150g

A 練り白ごま、みそ……各大さじ 1

A みりん、酢……各小さじ 1

ミニトマト……5 個

【作り方】

1. レタスはひと口大にちぎる。ミニトマトは縦半分に切る。
2. ボウルに A を合わせて混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かし、酒大さじ 1 を加えて豚肉をさっとゆで、ペーパータオルを敷いたバットにとり、水気をきる。肉が温かいうちに②に加えてからめ、さます。
4. ③にレタスを加え、さっとあえる。器に盛り、ミニトマトを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。