

2025 年 8 月号

【料理名】豚しゃぶとオクラのおろしあえ



【献立】

大根の皮とパプリカのきんぴら

キャベツのみそ汁

【調理時間】 15 分

【カロリー】 243 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2 人分）

豚ロース肉（冷しゃぶ用）……180g

オクラ…… 8 本

大根……200g

A 酢……小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B ごま油……小さじ 1

【作り方】

1. オクラはがくのまわりをむいて塩少々をふり、板ずりしてさっと洗う。
2. 鍋に湯を沸かし、①を 30 秒ほどゆでてざるに上げる。粗熱がとれたら斜め半分に切る。
同じ湯に豚肉を広げ入れ、色が変わったらとり出して粗熱をとる。
3. 大根はすりおろしてざるにのせ、汁をきる。ボウルに入れ、A を加えてさっと混ぜる。
4. ②を別のボウルに入れ、B を加えてさっとあえ、③を加えてあえる。

●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。