

2026年4月号

【料理名】豚しゃぶとオレンジのサラダ



【献立】

豆腐のくずあんかけ

かぼちゃの煮もの

【調理時間】15分

【カロリー】348 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）……150g

オレンジ……1個

レタス……2～3枚（80g）

A すり白ごま、しょうゆ、酢……各大さじ1

A 砂糖、オリーブ油……各小さじ2

【作り方】

1. オレンジは皮をむき、房の間に包丁を入れて実をとり出す。レタスは5cm長さの1cm幅に切る。
2. 沸騰した湯に酒と塩各少々を加え、豚肉を1枚ずつ広げ入れてゆでる。色が変わったらペーパータオルにとり、水気をきる。
3. 器にレタスを敷いて②とオレンジを盛り、混ぜたAをかける。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。