

平成23年9月9日

1人分の栄養

エネルギー 204kcal

たんぱく質 15.8g

脂質 11.8g

塩分 1.2g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ③

●ゆで豚のごまソースかけ●



作り方

- ① 豚肉は茹でて冷ましておく
- ② きゅうりは小口切り、トマトは薄いくし型に切る
- ③ レタスを一口大にちぎり、わかめは水に戻す
- ④ (A)をよく混ぜ合わせて、たれを作る
- ⑤ 豚肉、豆腐、野菜きれいに盛り付け、たれをかけ、ごまとこねぎを散らす

材料

2人分

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	60g
きゅうり、トマト	60g ずつ
レタス	20g
豆腐	1/4 丁(100g)
わかめ(乾)	1g
(A)	
こいくちしょうゆ	12g
酢	8g
砂糖、料理酒、ごま油	4g ずつ
しょうが(すりおろし)	
にんにく(すりおろし)	2g
ごま・こねぎ(小口切り)	6g

ワンポイント
アドバイス

☆ わかめの特有のめめりは、
食物繊維のアルギン酸という
もので、高血圧を防いでくれる
働きをします。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>