

調理時間

20分

主菜

豚しゃぶしゃぶのヨーグルトソースがけ

野菜量
1人75g



材料：4人分

豚ももしゃぶしゃぶ肉 240g
ミニトマト 8個
水菜 120g
長ネギ 60g
さけるチーズ 2本

A { ヨーグルト 100g
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ1
ゆずこしょう 小さじ1/2

エネルギー

186kcal

タンパク質

18.2g

脂質

10.0g

食物繊維

1.9g

食塩相当量

0.9g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

ミニトマトは半分、水菜は5cmの長さに、長ネギは5cmの長さの千切りにする。さけるチーズはさいておく。

茹でる

豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り、水気を切る。

仕上げ

Aの調味料を混ぜ合わせ、ソースを作る。器に野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、ソースをかける。