

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。