



食改さんのおすすめレシピ

## 梅ドレッシングの冷しゃぶ



### 材料（4人分）

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用） 320 g
- ・キャベツ 200 g
- ・みつば 1/2 把
- ・生わかめ 40 g

### 【梅ドレッシング】

- ・梅干し（刻み） 2個（塩分濃度8%）
- ・練りわさび 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2

### 作り方

- ①キャベツは芯を取り除き、幅5～6cmに切る。  
みつばは根元を切り落として4～5cmに切る。
- ②熱湯に塩少々（分量外）を入れてキャベツを1分ゆで、みつば加える。
- ③②をすぐにとりだし、粗熱をとる。
- ④同じ鍋に豚肉を広げて入れ、色が変わったら取り出す。粗熱をとり、2cm幅に切る。
- ⑤生わかめは塩を洗い流し、よくもみ洗いして塩気を抜く。熱湯にさっとくぐらせて冷水にとり水気を絞って切る。
- ⑥キャベツ、みつば、豚肉、わかめを器に盛り、梅ドレッシングをかける。

### ポイント



- ・梅とわさびのさっぱりとした味わいで、野菜もたっぷり！
- ・疲労回復、夏バテ予防におすすめのレシピ！

### 栄養価（1人分）

エネルギー： 289kcal  
たんぱく質： 16.7g  
脂質： 21.6g  
食塩相当量： 1.3g