

新玉ねぎとしゃぶしゃぶ肉のマリネ

野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 130 g の
野菜を食べるこ
とができます

(2人分の材料)

新玉ねぎ 中1玉 (200g) …皮をむいて、縦半分に切ってから1mmくらいに薄切りにする。(スライサーでも可)

水菜 1株 (40g) …3cmに切る。

しゃぶしゃぶ用豚ロース 80g…食べやすい大きさに切る。

ミニトマト 2個 (30g) …十字に切る。

★酢 小さじ2 (10g)

★しょうゆ 小さじ2 (12g)

★白ごま 小さじ1 (2g)

★を合わせておく。

かつお節 小パック 1/3強 (1g)

(作り方)

- ①新玉ねぎと水菜を器に入れ、ふんわりラップをし、600Wで3分ほど加熱をする。
- ②肉は①と別の器に広げて置き、ふんわりラップをし、600Wで3分ほど加熱する。火が通っていなければ再度加熱する。
(レンジでの加熱が心配な方は茹でてでもよい)
- ③①と②を混ぜ合わせたら器に盛りつけ、かつお節をふりかける。
ミニトマトをのせ、★の合わせ調味料をかけたら完成。

【過去のレシピはこちら】

栄養価 (1人当たり)

エネルギー155kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.4g 炭水化物 11.3g

食物繊維 2.4g カルシウム 78mg 鉄分 1.1mg 食塩相当量 0.9g

(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満)

