

## 主 菜 献立名： 茹で豚のだし浸し

だし汁を使うことで薄味でも美味しく食べられます☆

合わせだし（昆布・かつお節）にすることで、うま味の相乗効果が得られます。

### ●材料（6人分）

豚ロース肉（薄切り）	330g	[	だし汁	220cc
キャベツ	5枚（240g）		しょうゆ	大さじ1/2（9g）
みょうが	30g		砂糖	大さじ1・1/2（14g）
新しょうが	18g		酢	大さじ3（45g）
トマト	1個（240g）		塩	小さじ1弱（5g）

### ●作り方

- ① 材料を切る。
  - ・豚肉 → 半分に切る
  - ・みょうが、新しょうが → 細切りにする。
  - ・トマト → 半分に切って、5mm厚さに切る。
- ② 大きめのバッドに調味料を入れ、みょうが、新しょうがと合わせておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、豚肉の順で茹でる。  
茹でたキャベツは軸を除き、一口大に切る。（軸は斜め切りにする。）
- ④ 熱いうちに③を②に浸し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、上にトマトを飾る。

### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
192	11.1	12.5	1.1