

レシピLv.2 はかたもち豚、とよみつひめを使った冷製しゃぶしゃぶ



作り方

- 1 耐熱容器（マグカップ等）に出汁パック1袋、水150mlを入れ、ラップをせずに600Wで3分間、電子レンジにかける。
- 2 キャベツを5mm幅の短冊切りにする。
- 3 耐熱皿にもやし・キャベツを並べる。
- 4 1の出汁を3（もやし・キャベツ）に大さじ1ふりかけ、ふんわりラップをかけて、600Wで2分電子レンジにかける。（終了後、平ザルにあげ、水気を切っておく。）
- 5 濡らしておいたキッチンペーパーを耐熱皿に広げて敷き、その上に豚肉を1枚ずつくっつかないように並べる。
- 6 豚肉を並べ終わったら、その上にまた、濡らしておいたキッチンペーパーを広げてのせて、ふんわりラップをかけて、600Wで2分30秒、電子レンジにかける。
- 7 A（ポン酢醤油、ごま油、バルサミコ酢、出汁）を混ぜる。
- 8 いちじくは軸をとり、1個を6等分のくし形に切る。
- 9 盛りつけ皿に、平ザルに取っておいた、もやし・キャベツを盛り、その上に、加熱後の肉を盛りつける。
- 10 9の皿に、8のいちじくを等間隔に盛りつける。
- 11 10の皿の中心に小ねぎを盛る。
- 12 7で作ったたれを、料理を盛りつけた皿全体に回しかけ、最後にブラックペッパーを散らす。

材料

はかたもち豚（ロース赤身しゃぶしゃぶ用）	80g
もやし	80g
キャベツ	20g
出汁（昆布・かつお）※出汁は出汁パック1袋 ＋水150mlで作ったもの	大さじ1（15g）
ポン酢醤油	大さじ2/3（10g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
A バルサミコ酢	大さじ1/2（7.5g）
出汁（昆布・かつお）	大さじ1（15g）
いちじく（とよみつひめ）	1個（50g）
小葱	3g
ブラックペッパー	少々

栄養価計算

エネルギー	182kcal
タンパク質	20.9g
脂質	5.9g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.9g

この料理の ポイント！

いちじくには、
たんぱく質分解酵素が含まれるため、
お肉と一緒に食べるとその消化を助けます！

いちじくの甘さと豚肉の
旨味が奏でる味のハーモニー♪