

レタス巻きしゃぶ




3歳以上
向き


1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：165kcal 塩分：1.2g 野菜の量：



(子ども用) カロリー：82kcal 塩分：0.6g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が
目標とされています。

One point

出来立てを食べてもあっさりとお食べられて美味しいですが、
一晩出汁につけておいて、温め直すと中までしっかり味が染
みます。今回、だしはかつおだしと昆布からとった合わせだ
しで作っていますが、白だしを少し薄めて代用することも可
能です。

材料(大人2人分+子ども1人分)

豚ロース 12枚

レタス 1枚

もやし 1/2袋

だし 50ml

塩 小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

つくり方

1. 豚肉に千切ったレタス、もやしを置いて丸める。爪楊枝で端をとめる。



2. 1を火が通るまで茹でる。水気を切ってお皿に盛る。

※写真は無水鍋を使用しているため、ほぼ水が入っていません。



3. 出汁に塩と醤油を加えて温めてお椀にいれる。

