

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（西洋野菜の豚しゃぶサラダ）

<調理時間> 約（ 20 ）分

<材料> （ 4 人前）

材料名	分量	備考
豚肉	60g	
酒	4g	小さじ1
人参	40g	千切り
キャベツ	80g	細切り
ブロッコリー	60g	一口大
にんにく	1.2g	みじん切り
酢	16g	大さじ1
しょうゆ	16g	小さじ2.5
サラダ油	6g	小さじ1.5
ごま油	4g	小さじ1
三温糖	3.6g	小さじ1
塩	0.4g	ひとつまみ程度

<作り方>

- ① 豚肉は酒で下味をつけてからゆでる
- ② 切った野菜をゆでる
- ③ にんにく～塩を合わせドレッシングにする
- ④ ゆでた豚肉、野菜とドレッシングを和える

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの「ブロッコリー」「キャベツ」をメインにした

サラダです。さっぱりした味付けで食べやすいので、食欲のない

ときでもおすすめです！ぜひ作ってみてください。