



豊橋市 ×

おいしきスマイル

イチビキ

eaToyo⁺ Recipe

いーとよぶらすれしび

ほどよい
塩分



食塩相当量
1.2g

たっぷり
やさい



野菜量
132g

大葉とトマトの『ちょいしお』冷しゃぶ和え



材 料 (2人分)

- 豚もも肉うす切り … 150g
- きゅうり … 100g
- キャベツ … 100g
- ミニトマト … 60g
- 大葉 … 4g
- 白だし (8倍濃縮) … 22g
- ごま油 … 小さじ1

作 り 方

- 1 豚肉は茹でて冷水にとり、水気をしっかりきる。
- 2 きゅうりとキャベツは千切りにする。
ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
大葉は細切りにする。
- 3 ボウルに水気をきった豚肉、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、大葉 (半量) を入れる。
- 4 白だしとごま油を加え、手早く和える。
- 5 器に盛り付け、残り的大葉をのせる。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 229kcal
たんぱく質 … 14.6g
脂質 … 16.6g
炭水化物 … 7.3g
食塩相当量 … 1.2g

※使用する白だしにより分量を調整してください。