

チカラ

# 豚肉の力



疲労回復に効果があるといわれるビタミンB1が豊富。アミノ酸のバランスがよい、良質なタンパク質も含まれています。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 豚しゃぶ香味野菜サラダ

調理時間  
10分

1人分  
134kcal

# 豚しゃぶ香味野菜サラダ

調理時間

10分

1人分

134kcal

## 【材料/2人前】

豚肉 しゃぶしゃぶ用……………75g

たまねぎ……………1/4個

大根……………50g

貝割れ菜……………1/2パック

みょうが……………1/2個

〈ドレッシング材料〉

ミツカン 追いがつおつゆ2倍……………

……………大さじ3

レモン(果汁)……………大さじ1

## 【作り方】

①豚肉はゆでて、自然に冷ます。

②たまねぎは薄切り、大根、みょうがはせん切り、  
貝割れ菜は根元を切る。

③①、②を混ぜて器に盛る。〈ドレッシング材料〉を  
混ぜ合わせ、かけていただく。