

夏野菜で焼肉サラダ

材料	2人分
豚肉肩ロース（薄切り）	100g
A	しょう油・砂糖 各小さじ2
	ごま油 小さじ2
	にんにくすりおろし 1片分
レタス	100g
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4個
みょうが	1個
ミニトマト	6個
レモン汁	大さじ2



作り方

- ① 豚肉はAを混ぜたたれに10分ほど浸ける。
- ② レタスは手でちぎり、きゅうりは2mmの輪切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切り、みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
水気を取って皿に盛っておく。
- ③ フライパンに①の豚肉を入れ、中火で炒める。
- ④ ②の野菜の上に炒めた豚肉をのせ、ミニトマトを半分に切って飾る。
- ⑤ レモン汁をかけて混ぜながら食べる。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	193	10.6	12	12.8	1.0

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか