


キャベツたっぷり豚しゃぶ

	材料(2人分)				
	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g			
キャベツ	150g				
きゅうり	1/2本				
ポン酢	適量				
大根(おろし)	適量				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	171 kcal	12.5g	9.8g	1.1g	3.1g



作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切って、2分ほど茹でる。
2. 豚肉も茹で、きゅうりは薄切りにする。
3. 1、2を盛り付けて、大根おろしを乗せポン酢をかける。



コメント

- ・ キャベツは少し茹でるとかさが減り、たくさん食べることができます。