



とろみしゃぶしゃぶ

毎日さぽ〜とレシピ



【使用商品】

超特選 減塩しょうゆ

通常の濃口醤油に比べて、
塩分を50%低減しました。
密封ボトルで使いやすい！



■材料と分量 (1人前)

豚ロース肉(薄切り)	...	50g
片栗粉	...	11g
キャベツ	...	90g
ほうれん草	...	30g

【ごまだれ】

すりごま	...	12g
マヨネーズ(大さじ1)	...	12g
超特選 減塩しょうゆ(小さじ1)	...	5ml
麺つゆ(ストレート)	...	30g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆豚ロース肉(薄切り)は2cm幅に切る
- ◆キャベツは芯の硬い部分を除き、長さ5cmの千切りにする
- ◆ほうれん草はやわらかい葉の部分のみを使用し、2cm幅に切る



- ① 小さめのボウルにすりごま・マヨネーズ・超特選 減塩しょうゆを入れてよく混ぜ、
麺つゆ(ストレート)を2〜3回に分けて混ぜ合わせます。
- ② 耐熱のボウルにキャベツを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱し、
粗熱が取れたら水気をしっかり絞っておきます。
- ③ たっぴりの湯でほうれん草の葉をやわらかめに茹で、水気を軽く絞っておきます。
- ④ 豚ロース肉に片栗粉をまんべんなく付けて、たっぴりの湯で茹でてザルにあげます。
- ⑤ 器に②のキャベツと③のほうれん草、④の豚ロース肉を盛り付け、①のごまだれをかけます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
365kcal	15.5g	25.1g	20.4g	16.4g	4.0g	641mg	206mg	235mg	2.5mg	1.3mg	1.7g

2017/3/24更新 参考：日本食品標準成分表2015年版