

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースかけ

材料(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)・・・120グラム
ミニトマト・・・・・・・・・・4個
水菜・・・・・・・・・・60グラム
(白)長ねぎ・・・・・・・・30グラム
さけるチーズ・・・・・・・・1本(30グラム)
プレーンヨーグルト・・・・・・・・50グラム
味噌・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2分の1

作り方

1. 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
2. ミニトマトは半分、水菜は5センチメートル長さに切り、長ねぎは5センチメートル長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
3. ボールなどにプレーンヨーグルト・味噌・砂糖を入れよく混ぜ、ソースを作る。
4. 器に2.の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付けて3.のソースをかける。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当
185 キロカロリー	18.7 グラム	8.5 グラム	202 ミリグラム	1.0 グラム