さっぱりの定番！酸味のきいたドレッシングと一緒に♪

豚肉の冷しゃぶ

熱量　　：163kcal
食塩相当量：1.0g

◇材料（2 人分）

豚もも薄切り肉…140ｇ
酒　　…適量
レタス　　…60ｇ
生わかめ　　…40ｇ
たまねぎ　　…30ｇ
かいわれ大根　…10ｇ
みょうが　　…10ｇ
ミニトマト　　…40ｇ

A
- 醤油　　…小さじ 2
- 砂糖　　…１ｇ
- 酢　　…小さじ 2
- レモン汁…４ｇ
- 白ごま　…小さじ 1
- ねぎ　　…10ｇ

☆作り方

1．レタスは１口大にちぎり、生わかめは湯にさっと通して２ｃｍ幅に切る。玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。かいわれ大根は根を切る。みょうがは斜め薄切りにする。
2．鍋に湯を沸かして酒を加え、豚肉をほぐしながらゆでて、冷水にとる。
3．**A** を混ぜて、ドレッシングとする。１と２の水気をよく切って器に盛り、ドレッシングをかける。

暑い夏にピリっと辛い味が食欲をさそう！

さやいんげんとツナのピリ辛炒め

熱量　　：141kcal
食塩相当量：1.4ｇ

◇材料（２人分）

さやいんげん　…100ｇ　　油…小さじ 1
ツナ（缶詰）　…60ｇ　　豆板醤…1.5ｇ
にんじん　　…20ｇ

A
- 砂糖…小さじ 1
- 酒　…大さじ 1
- 醤油　…小さじ 2 と小さじ 1/3

◇作り方

1．さやいんげんはゆでて、斜め切り、にんじんは短冊切り、ツナは油をきる。
2．フライパンにサラダ油と豆板醤を入れて中火にかけ、焦がさないように炒める。
3．さやいんげん、にんじん、ツナを入れて炒め、**A** を加えて火をやや強くし、汁気がなくなるまで炒める。