

栄養科
おすすめ
レシピ

茹で豚盛合せ

気温も上がり、暑い日が続いています。体調を崩されてはいないでしょうか。さっぱりとしたお食事がすすむ季節です。さっぱりとしながらも、おいしく食べられる、当院のメニューの1つを紹介します。



材料（4人分）

豚ももブロック 300g
サラダ油 8ml

生姜 20g
A 長ねぎ 40g
濃口醤油 8ml

大根 100g
大葉 4枚
トマト 1個

味噌 7g
B 砂糖 3g
酢 4ml
辛子 適宜

（たこ糸）

（1人あたり） エネルギー 160kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.2g 食塩 1.2g

【作り方】

- ① 豚もも肉をたこ糸で結びます。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ブロック肉を焼きつけ、全体に焼き色がついたら取り出します。
👉 POINT 肉のうま味を閉じこめるため、肉の全面をしっかり焼きます
- ① 大きめの鍋に湯を沸かし、20分ほど肉を茹でます。
👉 POINT 茹でて、余分な脂を抜きます
- ① 新たに湯を沸かし、Aとともに煮て、味をしみ込ませます。
👉 POINT 肉の臭みを抜くため、生姜・長ねぎとともに味をつけます
- ① 大根はかつら大根にします。
- ② Bの調味料を混ぜ合わせ、辛子味噌を作ります。
- ③ 肉を薄く切り、かつら大根・大葉・トマトと盛り付けて完成！！。
👉 POINT 煮上がったら熱が冷めるまで煮汁の中に漬けておきます



これからの季節、冷しゃぶもおススメです。
さっぱりと、梅ドレッシングや、わさびドレッシングもおいしくいただけますよ。

調理師より一言！！

「ポイントをおさえれば、家庭で簡単に作ることができます。見た目も豪華なのでぜひ作ってみてください！！

たこ糸で豚肉を結ぶひと手間で、煮崩れを防ぐことができます。肉用のネットで代用できます。」