



豚しゃぶ丼

豚肉をしゃぶしゃぶであっさりいただくヘルシーな丼。口径が小さくスリムな形状の丼を使えば、少なめのご飯でも盛り栄えます。

1. 豚しゃぶ丼 (A96HNS)
2. かぼちゃとさといもの煮物 (G19HTO)

1. 豚しゃぶ丼 (A96HNS)

【材料】：1人分

豚肉	25g
水菜	5g
バルサミコ酢	適量
ごはん	250g
塩	適量
酒	適量

【作り方】

- ①鍋でお湯を沸かし、その中に塩・酒を入れ豚肉を茹でる。
- ②①が茹で上がった後、常温より少し冷たい水を入れたボールですっきりと冷やす。
- ③器にご飯を盛り、その上に水菜を敷く。
- ④③の上に水気を切った豚肉をのせ、上からバルサミコ酢をかける。

2. かぼちゃとさといもの煮物 (G19HTO)

【材料】：1人分

かぼちゃ	25g
さといも	25g
◆醤油	適量
◆だし汁	適量
◆塩	適量
◆砂糖	適量
◆みりん	適量

【作り方】

- ①かぼちゃはわたを取り、食べやすい大きさに切って面取りをする。
- ②さといもは皮をむき、塩を少々ふって、もみ洗いする。
- ③鍋に①と②を入れ、◆を加えて強火にかけ、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をしてさらに煮る。