



# ととのうごはん

## Recipe. 04

たっぷり野菜をさっぱりトマトポン酢で食べる

# 豚のしゃぶしゃぶ

火を通したたっぷりの野菜を豚肉で巻きながら、  
ちょっとおしゃれにトマトポン酢で。

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #疲労回復  
#抗酸化作用

### 栄養価(1人分)

エネルギー	355kcal	脂質	20.3g
たんぱく質	20.8g	塩分	3.0g
糖質	14.8g		



### 材料

豚スライスしゃぶしゃぶ用	240g
.....	
〈A〉	
キャベツ	200g
※千切り	
人参	50g
※千切り	
えのき	100g
※ほぐして半分に切る	
.....	
〈B〉	
昆布	1枚
だしのもと	1/2袋
水	700cc
.....	
〈C〉	
ポン酢	大さじ3
トマト	中1個
※半分に切り1時間ほど冷凍しておく	
.....	
〈トッピング〉	
青しそ	5枚
※千切り	

### 作り方

- ① 〈C〉の冷凍トマト半分をすりおろしてもう半分を粗みじん切りにし、ポン酢と合わせて冷凍庫15分程で冷やしておく。
- ② 〈B〉の材料を合わせて沸騰手前で昆布を取り出しておく。
- ③ 〈A〉の材料すべてを②のだしで茹で、取り出して粗熱をとる。
- ④ ③のだしの温度を70℃に保ちながら、豚肉を広げて入れ火を通す。豚肉は色が変わればすぐに取り出し、キッチンペーパーに広げて熱を取る。
- ⑤ ③の野菜、④の豚肉を皿に盛り、青しそを飾る。  
①を別の器に入れる。



献立を彩る**プラス1品**  
焼きとうもろこし  
ごはん

調理時間 10分 | 2人分

### 栄養価(1人分)

エネルギー	311kcal	脂質	0.7g
たんぱく質	4.8g	塩分	0.9g
糖質	67g		

材料	ごはん	2膳
	冷凍コーン	50g
	※常温にしておく	
	醤油	大さじ1

- ① アルミホイルにコーンを広げ醤油をかけて、熱したオーブントースターで3~4分焼く。(香ばしい香りがすれば取り出す)
- ② ご飯に①を混ぜ込む。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ [www.duskin.jp](http://www.duskin.jp)

ヘルスレントホームページ  
<https://healthrent.duskin.jp/>  
ダスキンコンタクトセンター

**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

