



今夜の一品にいかがですか？

豚肉と夏野菜のトマトだれかけ

【 材料（4人分） 】

- ◎ 豚ロース（しゃぶしゃぶ用）・・・200g
- ◎ オクラ・・・4本
- ◎ なす・・・120g
- ◎ ズッキーニ・・・120g
- ◎ トマト・・・120g
- ◎ めんつゆ（ストレート）・・・120ml
- ◎ かつお節（けずり節）・・・4g
- ◎ 青じそ・・・4枚



【 作り方 】

- (1) なす、ズッキーニは、皮を数か所たてに剥き、2～3cm程度の棒状に切る。
- (2) トマトは、さいの目に切り少し水切りしておく。青じそは、千切りにする。
※トマトは冷蔵庫で冷やしておくのと冷たくて美味しい。
- (3) 湯をわかし、(1)の野菜とオクラをゆで冷水にさらし水気をきる。野菜がゆであがったら、続けて豚肉をゆでる。ゆでた豚肉はめんつゆの半分量に漬け込み粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
※ゆですぎるとかたくなるので注意する。
- (4) 器にゆでた野菜を盛り付け、(3)で漬け込んだ豚肉をのせる。
- (5) (2)のトマトにかつお節をまぶし混ぜ込み、残りのめんつゆを加え(4)にかけ、青じそを飾る。



夏野菜は、たっぷりの水分を含んでいます。野菜を摂取するだけでもしっかりと水分補給につながります。茹でるときは、さっとゆでましょう。野菜は、あるものを使用すればよいですよ。

冬は、フライパンに野菜・肉・かつお節の順で盛り付け、酒をふって蒸し、お好みのつけだれで食べることでたっぷりと野菜をとることができます。（きのこを入れる場合は、お酒は控えめしましょう。）

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
164	11.4	9.8	1.1

