

8月号

豚肉と夏野菜の中華和え



レシピのポイント

冷たい麺が食べたくなる季節となりました。

麺類だけでは栄養が偏るので、肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富な食品や野菜も一緒にとりましょう。

このレシピは、麺のつけ汁に混ぜ込むとよりおいしくいただけます。麺類のお供にぜひお試しください。

材料（4人分）

豚薄切り肉	250g	
酒	大さじ1	
きゅうり	1本（100g）	
塩	1つまみ	
なす	1本（80g）	
ごま油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、酒を加え豚肉を茹でて水気を切る。
2. きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をもんで水気をしぼる。なすは1口大に切りごま油で炒めて冷ます。
3. 合わせたAと①・②を和える。

栄養成分（1人分）

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	8.9 g
炭水化物	2.9 g
食物繊維	0.7 g
カルシウム	15 mg
鉄分	0.7 mg
食塩	1.3 g

そうめんなど冷たい麺のお供にぴったり！



根室市ホームページで
レシピを公開中！