

アスパラガスと豚肉のみぞれ和え

野菜と豚肉を大根おろしで和えるさっぱりレシピです。
豚肉を減らしたら、副菜としても使える1品！



1人分あたり

【エネルギー量】	157 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	128 g

佐賀県食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(4人分)

豚ロース肉	… 200g	A	だし汁	… 100ml
アスパラガス	… 100g		薄口しょうゆ	… 大さじ1
なす	… 100g		穀物酢	… 大さじ2
だいこん	… 300g		砂糖	… 小さじ2
小ねぎ	… 12g			

作り方

- ① 豚肉は熱湯でゆでる。
 - ② なすは縦半分に切って、皮に斜めの細かい切り込みを入れ、ラップをして電子レンジに5分程度かける。取り出して、さらに縦半分に切り、3cmの長さに切る。
 - ③ アスパラガスは3cmの長さに切って、電子レンジに3分かける。
 - ④ だいこんはすりおろし、ざるに入れ余分な水分を取り、Aでみぞれ酢を作る。
 - ⑤ ①～④を和え、器に盛って小ねぎを散らす。
- ※Aの調味料の代わりにポン酢しょうゆやめんつゆを使ってもよい。



いぬと猫と野菜の
ベジスタ!
SAGA VEGETABLE START project