



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



なるべく火を
使わないレシピ♪

かいわれ大根と豚肉の冷しゃぶサラダ



《材料》(2人分)

豚ロース肉	100g
もやし	100g
かいわれ大根	1パック(50g)
トマト	1個
和風ドレッシング	30cc
梅干し	2粒

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 199kcal
たんぱく質	: 12.2g
脂質	: 12.7g
炭水化物	: 9g
食物繊維	: 2.5g
食塩相当量	: 1.4g
ビタミンB ₁	: 0.44mg

《作り方》

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で茹でた後、冷水にとり冷ます。
- ②もやしを耐熱容器に入れ、火が通るまでレンジで加熱する。(600Wで約1分)
- ③かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。トマトは一口サイズに切る。
- ④梅干しは種を除き、実をたたく。和風ドレッシングと和えておく。
- ⑤お皿に肉と野菜を盛りつけ、ドレッシングをかけて完成！



梅干しのクエン酸や豚肉のビタミンB₁でこの時期オススメ！！
かいわれ大根の苦味が梅干しの酸味でマイルドに😊

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養