



クリエイト
栄養士考案！

調理時間15分！ うれしいおいしい時短レシピ 韓国風冷しゃぶ

暑い夏でも
お肉が食べたい！！



《材料（2人分）》

きゅうり	1本
レタス	3枚
もやし	1/2袋
豚肉薄切り	120g
★コチュジャン	小さじ2
★酢	大さじ1・1/3
★しょうゆ	大さじ1・1/3
★ごま油	大さじ1・1/3

栄養成分（1人分）

エネルギー：293kcal
たんぱく質：13.9g
脂質：21.9g
炭水化物：8.2g
食物繊維：2.1g
食塩相当量：2.0g
カリウム：447mg

《作り方》

- ①きゅうりはピーラーでスライスし、レタス、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰した湯にもやしを入れ、さっと火を通す。
- ③もやしを取り出し、続けて豚肉をゆでる。
- ④ボウルに★を混ぜ合わせ、①②③を加えてしっかり混ぜ合わせたら完成♪



コチュジャンで食欲進むピリ辛に♪食欲がない時もさっぱり食べられます。
豚肉は小麦粉や片栗粉を振ってから茹でると、しっとりとした食感のお肉に仕上がります♪。

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（杉浦・土江・矢口・山田）