

# 春

## 豚冷しゃぶの玉ねぎドレッシング



### 材料(4人分)

豚肉薄切	200g
水菜	100g
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	30g (1/3本)
乾燥わかめ	4g
トマト	1/2個
<玉ねぎドレッシング>	
玉ねぎ	100g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1
しょうが	適宜
すりごま	適宜
塩・こしょう	適宜

### 【作り方】

- ① 水菜は食べやすい大きさに、きゅうり・にんじんは細めのせん切りにする。乾燥わかめは水でもどしておく。トマトは適当な大きさに切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れ茹でる。火が通ったら豚肉を取り出し、氷水の中に入れ冷ましておく。
- ③ 器に水菜を盛り、豚肉、きゅうり・にんじん・トマト、わかめを彩りよく盛り付ける。
- ④ ③に玉ねぎドレッシング(下記参照)をかける。

### 【ドレッシングの作り方】

- ① 玉ねぎとしょうがは、それぞれすりおろしておく。
- ② 酢、砂糖、濃口しょうゆをよく混ぜ、①を加え、最後にサラダ油を加える。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、好みですりごまを加える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	231kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	12.7g
カルシウム	52mg
塩分	2.3g

### 食改さんの声

ドレッシングは、血液サラサラ効果のある玉ねぎをそのまま使用します。生野菜などにかけても美味しいです。



### 使用している愛南産の農水産物

玉ねぎには血液をサラサラにして、コレステロール値や中性脂肪値を正常にする働きがあるとされています。栄養素を摂取することが目的ならば、生食がオススメです。



玉ねぎ