

# 豚肉の梅肉ソース



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 337kcal |
| たんぱく質 | 20.2 g  |
| 脂質    | 23.4 g  |
| 塩分    | 1.2 g   |

甘みと酸味をバランスよく取り入れた献立ですので夏場でも食欲がすすむと思います。

温かい料理と冷たい料理を組み合わせたりメリハリをつけてみました。

## 〈材料〉 1人分分量

|       |       |
|-------|-------|
| 豚薄切り肉 | 100 g |
| きゅうり  | 1/2本  |
| セロリ   | 1/2本  |

## 【梅ソース】

|         |       |
|---------|-------|
| 梅肉      | 15 g  |
| 砂糖      | 2.5 g |
| 水       | 7cc   |
| すりごま（白） | 7 g   |

## 〈作り方〉

- ①豚肉は長い時は半分に切り、たっぷりの熱湯でゆでる。色が変わったら、氷水にとり、ザルにあげて水気を切る。
- ②きゅうりは薄くそぎ切りにし、セロリは筋を取って、薄くそいで氷水に放し、ザルにあげる。水気をふいて、食べやすい長さに切る。
- ③梅ソースの材料を混ぜて、ソースを作る。皿に野菜をのせ、豚肉を盛り、梅ソースをかける。