

# 主菜 副菜 朝レボ レシピ



## もやしたつぶり豚しゃぶ



point

少ない食材で食べ応え抜群！  
電子レンジで簡単！

### 材 料 (1人分)

#### 豚ロース

(しゃぶしゃぶ用)	60g
もやし	100g (1/2袋)
ミニトマト	お好みで
ポン酢しょうゆ	適量

【作り方】	一人分	エネルギー	147 kcal
		たんぱく質	15.0 g
		脂質	7.3 g
		塩分	0.8 g

- ① 耐熱ボウルにもやしを入れ、その上に豚肉を広げてのせる。
- ② ふんわりラップをかけて、電子レンジで600w5分加熱する。
- ③ 皿に盛り付けてポン酢しょうゆをかける。

温かいままでも冷ましてもよい  
前日に作った残りを出してOK！

作成 (R7) : 金沢学院大学  
栄養学部 4年 学生