



## 野菜を食べよう！

### 茶しゃぶのにんじんソースかけ



#### 作り方

- ① せん茶を湯で濃い目に作り、鍋に入れて火にかける。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を弱火にし、豚肉を色が変わる程度にゆでる。
- ④ 野菜は洗って水気をきり、レタスは一口大にちぎり、トマトはくし型切り、たまねぎは薄切りにする。
- ⑤ A のにんじんはすりおろし、酢、塩と混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ 皿に野菜と豚肉を盛り付け、④のドレッシングをかける。

#### 材料(4人分)

[	・せん茶葉	大さじ3	
	・湯	1000ml	
	・豚肉薄切り	200g	
	・レタス	4枚(120g)	
	・トマト	1/2個(80g)	
	・たまねぎ	1/10個(20g)	
	・にんじん	1/2本(80g)	
	A [	・酢	大さじ2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
		・食塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>

調理時間  
30分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	9.9	g
炭水化物	7.0	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	75	g

#### おすすめ ポイント

ドレッシングにすりおろしたにんじんを入れることで野菜の摂取量が増え、少量でも材料に絡みやすく、減塩できます。