

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

さっぱりレモンとトマトの豚しゃぶサラダ

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	スプラウト	1/2パック
トマト	1個	キューピーレモンドレッシング	
レタス	2枚		大さじ3
玉ねぎ	1/4個		

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の
約1/3が摂取できます！



作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきる。
2. トマトは8等分のくし型切に切る。
3. レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
4. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
5. スプラウトは根元を切り落とす。
6. 器に③を敷き、①、②、④を盛り付けて⑤をのせ、ドレッシングをかける。



さわやかなレモンの風味が食欲をそそる一品です。
カロリー控えめ＆栄養バランスのよいサラダです。

