

◎ツルッとカレー風味豚しゃぶ

【材料（1人分）】

豚しゃぶしゃぶ用肉 （ロース）	80～100g
片栗粉	小さじ1（3g）
カレー粉	小さじ1/3
万能ねぎ	適宜
めんつゆ	適宜

【作り方】

- ① 片栗粉とカレー粉を混ぜて、茶こしなどで豚肉にまぶす
- ② ①を熱湯でゆでる（冷製にする場合は、ここで冷水に取り出しておく）
- ③ レタス・プチトマト・貝割れ菜などをそえてお皿にもりつけ、小口切りした万能ネギをちらす
- ④ めんつゆを適宜お湯（冷静にする場合は冷水）でうすめておく
- ⑤ ③を④につけていただく

【ワンポイントアドバイス】

豚肩ロース（豚ロース）のしゃぶ肉に片栗粉をまぶすと、食欲がない時でも食感もツルッと食べやすくなります。スパイスの香りも食欲をそそります。うどんをつゆにつけて食べるのもオススメ。

◆モロヘイヤのごま油ドレッシングあえ

【材料（1人分）】

モロヘイヤ	約1/2パック
ごま油ドレッシング	
・しょうゆ	大さじ1/2
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
かつお節	適宜

【作り方】

- ① モロヘイヤの葉と茎を分けて切り、茎は食べやすい長さ（1.5～2cm）に切る（下の硬い部分は捨てる）
- ② 先に茎を茹で始めて、次に葉を軽く茹でる
- ③ 水にさらし、水分を切り冷蔵庫で冷やしておく
- ④ ドレッシングの材料を混ぜておく
- ⑤ 冷えたモロヘイヤと③を軽く混ぜ、お皿に盛り、おかかをふんわりと盛りつける

【ワンポイントアドバイス】

モロヘイヤがなければ、ほうれん草、小松菜、ツルムラサキなどの葉物野菜で代用できます。ツナ缶、山芋、トマト、オクラ、海苔など、他の食材を和えても美味しい。



主食・果物・乳製品を加えて
バランスよく♪

