

ポークとフレッシュ野菜のサラダ

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

冷蔵庫のあまり野菜でも代用できます。トマトはミニトマトでもOK！

材料 1人分

豚こま切れ肉	60g
塩、胡椒	各 少々
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
きゅうり	1/4本
アボカド	1/4個
トマト	1/4個
ベビーリーフ	ひとつかみ
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

エネルギー 250kcal たんぱく質 13.0g

脂質 19.0g 炭水化物 7.2g(糖質：4.2g 食物繊維 3.0g) 塩分 0.9g

- ① 豚肉に塩、胡椒、料理酒を加えて下味をつける。
フライパンにごま油をひき、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ② アボカド、きゅうり、トマトは1cm程度の角切りにし、醤油、酢、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器にベビーリーフを盛り、①、②の順に盛り合わせて出来上がり。
(あれば白ごまをふる)