

野菜がたっぷり

豚しゃぶとゴーヤのカレーマヨサラダ



材料 <2人分>

悠健豚(しゃぶしゃぶ用)	100g	酒	大さじ1	
ゴーヤ	1/3本	マヨネーズ	大さじ2	A
トマト	1個	カレー粉	小さじ1/2	
レタス	4枚	めんつゆ	大さじ2	

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切りワタを除き薄切りにする。トマトは一口大に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、酒を入れ、ゴーヤ、悠健豚(しゃぶしゃぶ用)の順に茹でる。
3. Aは混ぜ合わせておく。
4. 器にレタスをちぎりながらのせ、2とトマトをのせAのソースをかける。



食事バランスガイド

調理時間 12 分



- 主食(ごはん、パン、麺)
- 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	388kcal
塩分	0.4g
脂質	35.5g