

# シタストーンしゃぶ

お手軽度 ☺☺☺

エネルギー 170 千カロリー  
塩 分 0.8 グラム

## 材料 (1人分)

豚ロースうす切り肉	5枚
レタス	1枚
ちんげん菜	3枚
酒	適量
ポン酢しょうゆ	適量



## 作り方

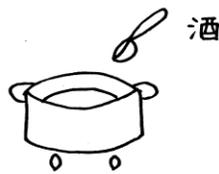
### ① 下準備

レタス  
手でちぎる

ちんげん菜  
茎の大きいところは半分に切る



② 鍋に湯を沸かし、酒、レタス、ちんげん菜を茹でて皿に盛る。



③ 同じ鍋で豚肉を茹で、野菜の上に盛る。  
ポン酢しょうゆにつけて食べる。



## アレンジメニュー

### 野菜たっぷりしゃぶしゃぶサラダ

材料 (1人分)

・豚しゃぶしゃぶ肉	50g	・生野菜	両手1杯分
・酒	適量	・大根おろし	1/4カップ
・ポン酢しょうゆ	適量		

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、酒を加え、豚肉を茹でる。
- ② 豚肉と生野菜を手早く混ぜ、大根おろしとポン酢しょうゆをかける。