

ゆで豚の葉野菜包み 2種のたれ添え

POINT

豚肉はゆでこぼして
余分な脂やプリン体をカット。
たっぷりの野菜を
ゆっくり選びながら食べましょう。



主菜

1人分
336 kcal
食塩相当量
2.0 g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

ゆで豚の葉野菜包み 2種のたれ添え

1人分 336 kcal ◆ 食塩相当量 2.0 g

材料〈2〜3人分〉

豚肩ロースかたまり肉 … 300g

水 … 適量

酒 … ½カップ

サニーレタス … 4〜5枚

キャベツ … 大3枚

青じそ … 6枚

長芋 … 100g

ねぎ … ½本 (50g)

みそ・みりん … 各大さじ2
おろしにんにく … 小さじ½

コチュジャン・酢 … 各大さじ1
しょうゆ・砂糖 … 各小さじ1

作り方

① たれ2種はそれぞれ材料を混ぜ合わせる。コチュジャンだれはラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、そのままさます。

② なべに豚肉とかぶるぐらいの水、酒を入れて火にかけ、煮立ったらごく弱火にしてふたをし、40〜50分ゆでてそのままさます(あればねぎの青い部分やしょうがの薄切りなどを加えてゆでるとさらに風味がよい)。

③ サニーレタスは包みやすい大きさにちぎる。キャベツはゆでて冷水にとり、包みやすい大きさに切る。

④ ねぎはせん切りにし、長芋は短冊切りにする。

⑤ ②を薄切りにし、③④、しそとともに皿に盛り、①のたれを添える。



ゆでた豚肉をたっぷりの葉野菜に包んで食べる韓国風の一品。野菜はそのつど好みのものを選んで組み合わせて。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
埼玉支部

×  女子栄養大学