



野菜料理をプラス1品！

～くるくるきゅうりのしゃぶしゃぶ～

前橋市健康増進課


【材料】4人分

豚ももしゃぶしゃぶ用	240 g
きゅうり	200 g
青じそ	4 枚
A	しょうゆ 大さじ1
	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	練りがらし 小さじ1



【作り方】

- ①豚肉は沸騰した湯でゆで、冷水に取り水気をきっておく。
- ②きゅうりはスライサーで縦にスライスする。青じそは半分に切る。①の豚肉は、スライスしたきゅうりの幅（巻いたときに豚肉がきゅうりからはみ出さないくらい）と同じくらいになるように縦長に切る。
- ③②のきゅうりの上に豚肉、青じその順にのせ、端からくるくと巻いていく。
- ④お皿に盛り付け、合わせたAをお好みでつけて食べる。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

簡単にくるくると巻くことができ、見た目にもかわいい、親子で作って楽しめるメニューです。つけタレの辛子は抜いてもおいしく食べられます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120	13.3	6.4	3.0	0.8
kcal	g	g	g	g