

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

白菜と半熟卵の豚しゃぶサラダ

1日あたりの野菜摂取量350gの
約1/3が摂取できます！

材料(2人分)

白菜	2枚(170g)	小ねぎ	適量
にんじん	1/2本	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
ぶなしめじ	1/2パック	卵	1個
キューピー深煎りごまドレッシング	カロリーーフ		大さじ3

作り方

1. 卵を沸騰したお湯に入れ、茹でる
(時間は、冷えた卵で6分間、常温の卵なら5分半)。
茹で上がった後、氷水に3分つけ、皮を剥く。
2. 白菜は大きめのざく切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
にんじんは、ヘタを落として皮を剥き、半分にピーラーで薄くスライスしておく。
3. ②を熱湯でさっとゆでて、水気をきる。
4. ③と同じ湯を沸騰直前にし、豚肉をさっとゆで、水気をきって粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
5. 器に③を合わせてのせ、④と小口切りにした小ねぎを散らし、ドレッシングをかける。



さっとゆでた白菜のさっぱりとした味いに、
香り豊かにコク深いごまドレッシングがよく合います！

