

## 《材料》 (4人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉 150g

A 酒 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
上白糖 小さじ1  
ショウガ汁 大さじ1/2

サラダ油 適宜

つけ合わせ  
グリーンボール 150g

B ごま油 大さじ1/2  
薄口しょうゆ 大さじ1/2

ダイコン 200g

レモン(日向夏でも可) 適宜



鉦脈社

## 豚しゃぶ肉のしょうが焼き

ソフト食  
1

エネルギー  
137kcal

塩分  
0.9g

## しゃぶしゃぶ肉で、驚くほどやわらかい

### ココがポイント

- ① **しゃぶしゃぶ用の豚肉**を使ってやわらかく、食べやすく。
- ② つけ合わせには、キャベツよりも**やわらかいグリーンボール**を。グリーンボールはキャベツよりもやわらかく、おすすめの食材です。繊維に直角に切り、電子レンジで加熱することで、さらに食べやすくなります。
- ③ **レモン**は丁寧な種を取り除きます。絞ったときに種がはずれ落ちると、誤って食べてしまい、のどにかかってしまう危険性があります。種はピンセットや竹串を使って丁寧に取り除きましょう。
- ④ **油脂**の効果でなめらかに。つけ合わせのグリーンボールには薄口しょうゆとともにごま油を混ぜます。のどの通りがよくなるとともに風味がアップして食欲を増します。



鉦脈社

### 《作り方》

1. A混ぜ合わせ、豚肉を20分ほど漬け込む。
2. フライパンにサラダ油をひき、①を焼く。
3. グリンボールは繊維に直角に千切りにする。耐熱皿に入れて塩と砂糖を同量混ぜたものをひとつまみふりかける。ラップをして500Wの電子レンジで約5～10分間加熱する。水気を絞って、Bで和える。
4. ダイコンはすりおろし、軽く水気を切る。
5. 器に、グリーンボール、大根おろし、豚肉の順に重ねて盛る。種を除いてカットしたレモンを添える。



鉦脈社

繊維と直角に切るのがポイント



鉦脈社

竹串や包丁で種は完全に取り除く。

### 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)