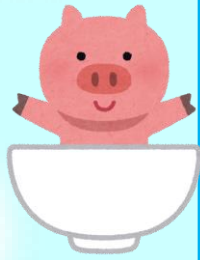


段々と気温が高くなってきましたね。

今回は、ごまを使った栄養アップレシピ3種です。

年齢を重ねて食が細くなってきた方、夏バテ気味の方、ぜひ作ってみてください！



# 綾循 レシピ 臨時号



★夏場に美味しい豚しゃぶ。たれを少し工夫することでタンパク質も一緒に摂れ、減塩にもなります。おからとヨーグルトで便通にも◎。



## 濃厚ごまだれの豚しゃぶ



**集団外来栄養指導やってます！**

**毎月第2月曜日 13:30~15:00**

**月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。**

**希望される方は1階受付までお声かけください！**



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



### 材料

- 豚肉しゃぶしゃぶ用 80g
- お好みの野菜 適量
- 胡麻ドレッシング 大さじ1
- おから 大さじ1
- ヨーグルト 大さじ1
- 酢 大さじ1



### 作り方

- 1、好みの野菜を食べやすい大きさにカットする。大根や人参はピーラーで剥くと食べやすく、調理も簡単です。
- 2、野菜・豚肉を茹でて冷ましておく



- 3、ごまドレッシング、おから、ヨーグルト、酢を混ぜ合わせる



- 4、盛り付けて完成！

★酢で好みの濃度に調節すると減塩にもなりおすすめです。

