

糖尿病予防食レシピ



豚肉と白菜のレモンハニーマスタードサラダ

□材料

豚肉切り落とし	150g
白菜	3枚
ぶなしめじ	1/2房
塩こしょう	適量

■ハニーマスタードドレッシング

粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ	小さじ2
にんにく(すりおろし)	適量



□作り方

- ①白菜の白い部分は1cm幅に切り、葉の部分はざく切りにしておく
ぶなしめじは食べやすいようにほぐしておく
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る
- ③ドレッシングの材料を全てボウルに入れて、混ぜ合わせておく
- ④たっぷりのお湯で①をさっと茹でて、冷水にとり、水気をきっておく
同じお湯で豚肉もさっと茹でて、ザルにあげ、水気をきっておく
- ⑤③に④を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える

白菜の保存方法

- 丸ごと.....新聞紙に包み、立てて直射日光の当たらない涼しい場所へ保存。外側の葉からむいて使うと長くもつ。(3週間程度)
- 冷凍(生)...食べやすい大きさに切って、保存袋へ入れ、空気を抜いて密封する(2週間程度)