



冷しゃぶサラダ

材料 (2人分)

- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) ..150g
- 玉ねぎ1/4 個
- 水菜1 株
- トマト1/2 個
- 酒..... 大さじ 1

(A)

- 酒ひしお.....大さじ 1 と 1/2
- 米酢..... 小さじ 2
- ごま油 小さじ 2
- 白すりごま 大さじ 1

方法

- ①. 玉ねぎは薄切りにし、10分ほど流水にさらす。水菜は2~3cm幅のざく切りにする。トマトは4等分のくし形に切る。(A)は混ぜ合わせる。
- ②. 鍋に1Lの水と小さじ1の塩(分量外)を入れて強火にかける。沸騰したら酒を加え、豚肉を4~5枚ずつ入れて30秒ほど茹でたら、ざるにあげる(氷水にはあてない)。
- ③. 器に水菜と玉ねぎを盛り、粗熱の取れた②を盛る。トマトを盛り、(A)をかけていただく。



ご購入はこちら