

# 豚しゃぶサラダ

調理時間 20分

## 《 材 料 》

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉	200 g
レタス	8 枚
水 菜	20 g
トマト	1 個
きゅうり	1/2 本
たまねぎ	1/4 個
* 調味料 *	
{ ケチャップ	大 4
{ マヨネーズ	大 4
{ ポン酢醤油	大 2
片栗粉	大 2
* 下味 *	
{ 淡口醤油	大 1
{ 酒	大 1

## 《 作り方 》

- ① 豚ロースしゃぶしゃぶ肉に淡口醤油と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶし沸騰したお湯で火を通し冷水で冷まします。
- ② レタスは適当な大きさにちぎり、水菜は5cmの長さに切り、トマト・きゅうり・たまねぎは飾り切りしておきます。ケチャップ・マヨネーズ・ポン酢醤油を混ぜてタレを作っておきます。
- ③ 器に豚肉・レタス・水菜・トマト・きゅうり・たまねぎを盛り付けタレをかけていただきます。



### 【おいしさのヒミツ】

豚肉に片栗粉をつけて湯通しすると旨味を逃さず、やわらかく仕上がります。

☆お料理上手メモ☆

市販のポン酢醤油にケチャップとマヨネーズで消化の良いドレッシングができます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
277 kcal	11.3g	18.8g	14.3 g	1.6g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校  
<http://www.mikashiho.ac.jp>