

薬味たっぷりの豚しゃぶ

調理時間 20分

《 材 料 》

豚肉（薄切り）	200 g
玉 葱	1 個
生わかめ	40 g
キャベツ	200 g
青 葱	3 本
淡口醤油	大 3
砂 糖	大 3
酢	大 2
マヨネーズ	大 3
練りごま	大 1.5
はり生姜	適 量

《 作り方 》

青葱は小口切りに、玉葱は包丁またはスライサーで薄切りにし、氷水にさらしてシャキッとさせておきます。

豚肉・わかめ・キャベツはさっと湯通しし、氷水に落とし、水気を取り、食べやすい大きさに切っておきます。

調味料を合わせてタレを作っておきます。

皿に水気を切った材料を盛り、上に薬味野菜をたっぷりとのせてはり生姜を飾ります。



【おいしさのヒミツ】

ミンチのおいしさを逃がさないようにとろみをつけることで口当たりも良くなります。

お料理上手メモ

- ・豚肉や野菜を茹でる湯にスープの素を少し入れておくと材料が水っぽくなくなり、あとのスープも他の料理に使えます。
- ・練りごまのない時はいりごま大2をすり、ごま油大 1/2 のぼしたものを使ってください。

（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
233 kcal	21.9 g	11.5 g	9.4 g	1.0 g