



豚肉の冷しゃぶ



＜ 材料 （大人4人分） ＞

- 豚肉しゃぶしゃぶ用 320 g
- しょうが 1 かけ（すりおろし）
- 酒 大さじ 1
- きゅうり 1 本（130 g）
- 大豆もやし 1/2 袋（100 g）

ごまだれ

- | | |
|--------|-------------|
| • 練りごま | 40 g |
| • 砂糖 | 大さじ 2 |
| • しょうゆ | 大さじ 2 |
| • 酢 | 大さじ 1 と 1/2 |

＜ 作り方 ＞

- ① 鍋にお湯を沸かし、酒、しょうがのしぼり汁を入れて豚肉を一枚ずつ茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりは千切りにし、大豆もやしは茹でて冷ましておく。
- ③ ごまだれの材料を混ぜておく。
- ④ ボールに冷ました豚肉、野菜を入れて③のごまだれで和える。

※野菜はお好みでご用意ください。トマトや人参を入れると彩りも良くなります。

※写真は盛り付け例です。