



# 豚しゃぶサラダ



## 材料（4人分）

- 豚肉しゃぶしゃぶ用 80g \*しょうがおろし 少々
- キャベツ 80g \*みそ 小さじ2 (8g)
- にんじん 20g \*酢 小さじ1/2 (3g)
- もやし 40g \*砂糖 小さじ1 (3g)
- 酒 小さじ2 (12g) \*しょうゆ 小さじ1 (6g)
- 白すりごま 小さじ1 \*サラダ油 小さじ1 (4g) (3g)

## 作り方

- \*を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- にんじんは千切り、キャベツは1cm幅の千切りにする。
- 豚肉は沸騰した湯に酒を入れ、火を弱火にしてから、ほぐしながら茹でる。
- 茹でた豚肉は、ざるなどにあげ、水気を切っておく。冷蔵庫へ入れて冷やす。
- 野菜はにんじん→もやし→キャベツの順に沸騰した湯に入れて茹でる。
- 茹でた豚肉、野菜、ドレッシング、白すりごまを和えて完成。

給食で人気のサラダです。ごまと生姜の香る味噌ドレッシングで、豚肉と野菜を和えています。

