



豚肉 & 黒酢で疲れをためない！

【豚しゃぶの黒酢胡麻サラダ】 1人分 241kcal 塩分 0.6g

豚肉と黒酢の相性バツグン



■材料 (4人分)

- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) …200g ●キャベツ…200g
- にんじん…50g ●みょうが…2本 ●オクラ…8本
- なす…1本 ●塩…少々

A ●すり胡麻…大さじ1 ●ねり胡麻…大さじ2 ●黒酢…大さじ2 ●さとう…大さじ1 ●しょうゆ…小さじ1
●塩…小さじ1/4 ●水…小さじ2

■作り方

1. 豚肉はさっとゆでて冷水に取って冷ます。
2. キャベツは一口大、にんじんは半月の薄切り、みょうがは縦半分に切り、オクラはヘタを除いて塩ずりする。いずれもさっとゆでて冷水に取り、みょうがは薄切り、オクラは食べやすい大きさに切る。
3. なすは薄切りにして水にさらしてアク抜きする。塩をあててしばらく置き、軽く水気を絞る
4. ペーパータオルなどで水気を取った豚肉と野菜を盛り合わせ、Aを合わせた胡麻ソースをかける。