

夏バテ防止にオススメです！

冷製「豚しゃぶ」 黒ごま&長ネギの ペーストソース添え

【材料2人分】

長ネギ …………… 10g
生姜・茗荷 …… 各3g
ニンニク(お好みで)
オリーブオイル 小さじ1
醤油 …………… 大さじ1
酢・砂糖・酒 各小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
練り黒ゴマ …… 大さじ1

しゃぶしゃぶ用豚肉 …………… 120g
レタス …………… 適量
きゅうり …………… 適量
トマト …………… 適量
レモン …………… 1/4

1人分 栄養量

●エネルギー 133kcal ●脂 質 15g
●たんぱく質 3.2g ●塩 分 2.2g



★ここがポイント
豚肉を長時間お湯に入れておくと旨み成分が抜けてしまいます。肉全体が白くなったら取り出しましょう。

ボウルに氷水を用意します。同時にお湯を沸かし、沸騰したら豚肉の色が変わるまで熱湯にくぐらせます。



★ここがポイント
野菜の分量はお好みで調整してください。

長ネギ、茗荷、ニンニクはみじん切りに、生姜はおろしておきます。



★ここがポイント
肉は熱が取れたらすぐに取り出し、氷水に入れ放しにしないでください。

肉をお湯から取り出した後、すぐに用意しておいた氷水に浸します。



★ここがポイント
火は弱火から中火くらいで、野菜が焦げないように注意しましょう。

フライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクを香りが出るまで炒めます。次に長ネギと茗荷のみじん切りを炒め、最後におろし生姜を入れ、さらに炒めます。



※ペーストソースは2〜3日もちます。冷や奴などにも良く合うので、ぜひお試しください。

付け合わせ用の野菜と一緒に器に盛り付ければ完成です。



★ここがポイント
ペーストソースは砂糖が溶ければ完了です。

2に分量の調味料Aを加え、へらで混ぜながらペーストソースを作ります。

