

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	しゃぶしゃぶ用豚肉	120g
生姜・茗荷	各3g	レタス	適量
ニンニク(好みで)		きゅうり	適量
オリーブオイル	小さじ1	トマト	適量
醤油	大さじ1	レモン	1/4
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		

A

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が、肉全体が白くなつたら取り出します。

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らるまで熱湯にくぐらせます。



4

長ネギ、茗荷、ニンニクはみじん切りに、生姜はおろしてください。

★ここがポイント
野菜の分量は好みで調整してください。



1

★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てください。

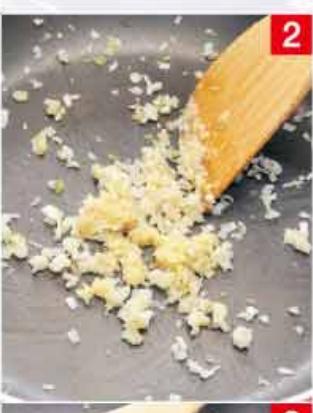
肉をお湯から取り出したら、すぐに用意しておいた氷水に浸します。



5

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。

★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。



2

※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。



6

ペーストソースは砂糖が溶ければ完了です。



3