

ボリューム満点のおかずサラダ！

「豚肉とごぼうの ボリュームサラダ」

【材料 4人分】

(つけダレ調味料)

醤油	大さじ3	豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
酢	大さじ1.5	ささがきごぼう	150g
はちみつ	小さじ1	片栗粉	大さじ2
春の青菜	1/2束	小麦粉	大さじ1
トマト	1個	揚げ油	適量

1人分 栄養量

•エネルギー 353.5kcal •脂質 26.2g
•たんぱく質 9.5g •塩分 2.0g



★ここがポイント
豚肉と同じようにキッチン用ポリ袋でシャカシャカするのがオススメです。

ささがきごぼうは洗ってから、ペーパータオルなどで水気をしっかり拭き取り、全体に小麦粉をまぶします。



つけダレの調味料Aをよく混ぜ合せてバットなどに入れておきます。



★ここがポイント
油の温度が下がらないように、どちらも数回に分けて揚げましょう。

フライパンで油を180度に熱し、豚肉、ささがきごぼうを、それぞれカリッとすするまで揚げます。



春の青菜は色よく茹でて3センチくらいに切ります。トマトは薄めのいちちょう切りにします。



揚げたら油を切り熱いうちにつけダレに入れます。そこに青菜とトマトを加えサッと混ぜ合せば完成です。



★ここがポイント
キッチン用ポリ袋に片栗粉を入れてシャカシャカするのがオススメです。

豚肉は半分に切り、全体に片栗粉をまぶします。

