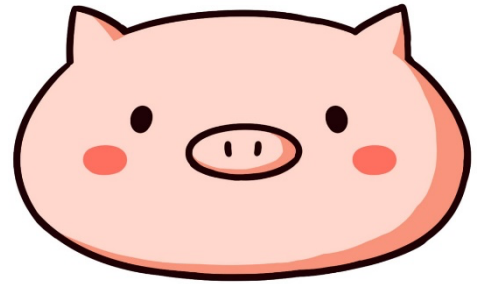


豚肉の冷しゃぶサラダ風

材料	2人分
しゃぶしゃぶ用豚肉	120g 程度
オクラ	4本
もやし	適量
胡瓜	1/3本
みょうが	1〜2個
トマト	1/4個
(ドレッシング)	
だし汁・酢	各大さじ2
醤油	大さじ3
砂糖・ごま油	各小さじ1



《作り方》

1. 鍋に湯を沸かす
 2. 1でオクラにさっと火を通し、取り出す。その鍋でもやしを茹で、網等でザルへすくい取り、冷ます
 3. 2の鍋で豚肉を1枚ずつ、箸でさばきながら茹で、冷水にとって、水気を切る
 4. 胡瓜とみょうがはせん切り、トマトはくし切り、茹でたオクラは食べやすい大きさに切る
 5. 器に2. 3. 4. を盛りつけ、冷蔵庫でしばらく冷やす。食べる直前にドレッシングをかける
- ☆ ゆで汁はお肉や野菜のうま味が出ています。一度沸騰させ、灰汁を取り、塩・胡椒で味を整え、うどんや雑炊の汁としても使えます

