

めかぶと豚しゃぶのさっぱり和え



★材料 (1人分) / 使用量			
しょうが	1.0g		
青じそ	1.0g		
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	30.0g		
千切りめかぶ	20.0g		
オクラ	5.0g		
かいわれ大根	1.0g		
ノンオイル青じそ	15.0g	←	好きなドレッシングで

★ポイント

豚しゃぶにヘルシーなめかぶとオクラを合わせ、さっぱりとした青じそドレッシングをかけました。

★作り方

- (1) 千切りめかぶを準備する。
- (2) 豚肉はゆでてから冷水にとり、水気をきっておく。オクラは塩ゆでし、小口切りにする。しょうがはすりおろす。□
- (3) かいわれ大根は半分の長さに切る。□
- (4) (1)・(2)を合わせ、青じそ(1枚)を敷いた器に盛る。□
(3)を乗せノンオイルドレッシング青じそをかける。