

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



冷シャブのサラダ

考案者 そば工房 エムズスタイル



材料(2人分)

- シャブシャブ用豚肉 100g
- ○大根 50g
- ○きゅうり 40g
- ○キャベツ 20g
- ○人参 30g
- ブロccoliリー 50g
- トウモロコシ 40g

【ドレッシング】

- 生姜 20g
- 玉ねぎ 20g
- お酢 大さじ1と小さじ1
- 水 小さじ1
- 煮切りみりん 小さじ1 ※お鍋に火をかけ、みりんを一煮立ちさせてアルコールを飛ばしたもの
- 正油 大さじ1
- サラダ油 大さじ4
- 白ゴマ 大さじ1

作り方

- 1 豚肉を茹で、冷水で冷やす。
- 2 ○の野菜を千切りにする。
- 3 ブロccoliリーは小房に分け、ゆでる。

【ドレッシングの作り方】

- 1 生姜、玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。
- 2 半量に水、お酢を加えさらにすり鉢でする。
- 3 残り全てを混ぜ合わせる。

POINT

・ドレッシングは冷蔵庫で一晩寝かせてください。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>