

冷しゃぶサラダ仕立て

さっぱり、冷しゃぶサラダ仕立て



材 料 2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用…………… 8枚
サラダ水菜…………… 1/2束
赤色玉ねぎ…………… 1/3個
長ネギ…………… 少々
氷…………… 適量

(たれ)

長ネギ(みじん切り)…………… 大さじ1
土生姜(みじん切り)…………… 大さじ1
タカの爪…………… 小1本
しょう油(濃い口)…………… 大さじ3
酢…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1
練りゴマ…………… 大さじ2

作り方

- ① しゃぶしゃぶ用の豚肉を鍋に沸かした熱湯にさっと通し、ボウルに入れた氷水で冷やし、ザルにあげて水分を切る。
- ② たれ用の野菜はみじん切りにし、調味料とあわせておく。
- ③ 水菜は3センチほどの長さに切り、玉ねぎはスライスに、長ネギは細く切った白髪ネギにする。
- ④ ③の野菜を混ぜ合わせ器に盛り、上に冷やした豚肉を並べてたれをかけ、細く切った白髪ネギを添える。