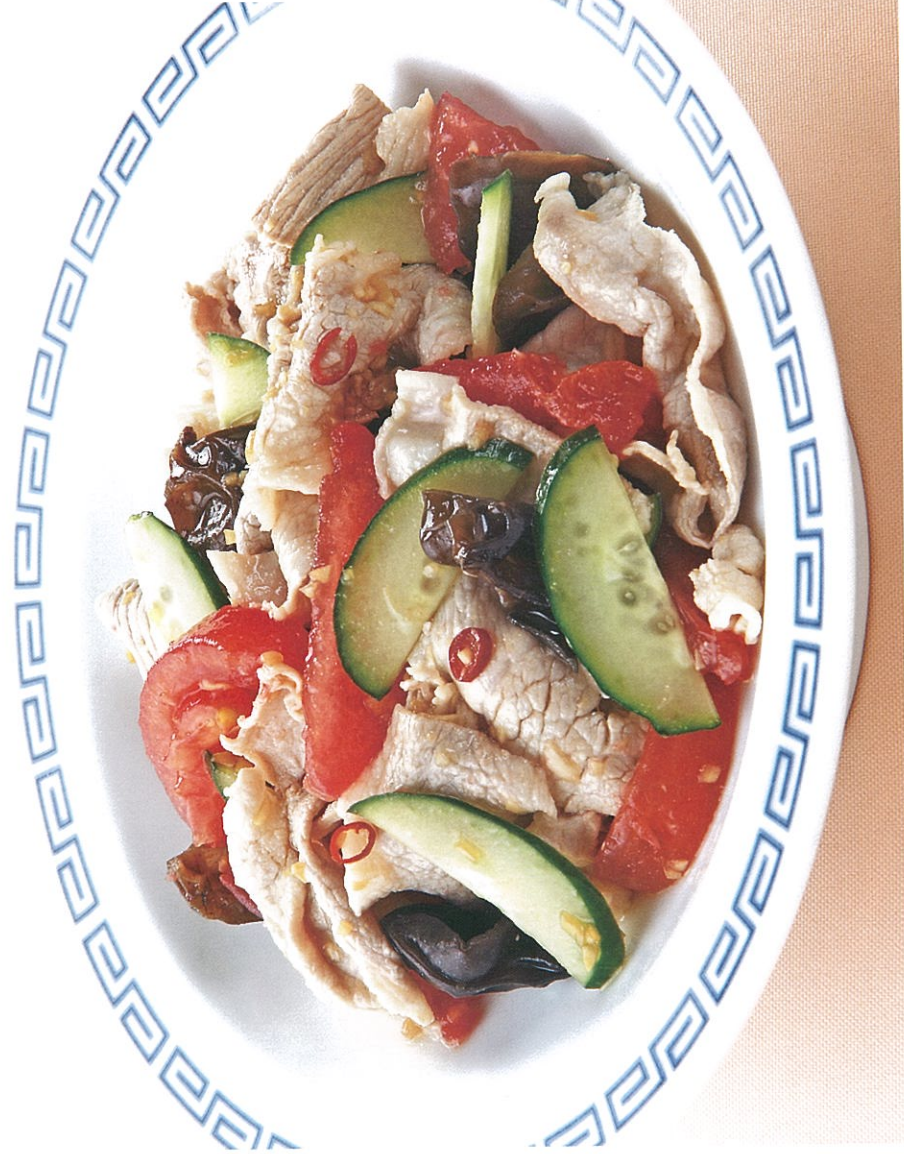
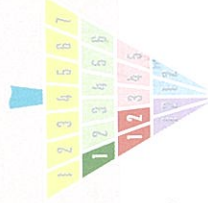


ゆで豚とトマトの和え物 中華風

酸味をきかせたピリ辛味なので、食欲のないときや暑い日にもおすすめです。
野菜はゴーヤーやきのこ、なすでも代用できます。



材料	(2人分)
豚もも肉しゃぶしゃぶ用	140g
トマト	100g
きゅうり	40g
きくらげ(乾燥)	適宜
しょうが	適宜
④ 長ねぎ	10g
にんにく	少々
赤唐辛子(小口切り)	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
⑥ 酢	大さじ1
だし汁	小さじ2

作り方

- 1 鍋にしょうが、長ねぎの青い部分(分量外)を入れて湯をわかし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- 2 トマトはくし型に切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。
- 3 きくらげは水で戻してさつとゆで、一口大に切る。
- 4 ④をそれぞれじん切りにし、赤唐辛子、⑥と混ぜ合わせて①～③を和える。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉はゆでることで余分な脂を落とせます。また、ねぎとしょうがを入れることで臭みも気になりにません。

