

冷しゃぶ

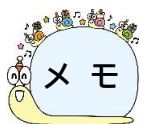
【 材 料 】 (5人分)

豚ロース肉	...	100g	
ミニトマト	...	100g	
もやし	...	50g	
胡瓜	...	50g	
塩蔵若布	...	7. 5g	
④	味噌	...	15g
	砂糖	...	20g
	酒	...	15g
	醤油	...	20g
	みりん	...	15g
すりごま 白	...	12. 5g	



【 作り方 】

- ① ④の調味料を合わせて煮立て、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 豚肉は茹でて、水にとる。
- ③ ざく切りした若布、千切りにした胡瓜、もやしをそれぞれ茹でて冷やし冷ましておく。
- ④ ②と③の材料を④で和え、食べやすく切ったトマトを添えたら、完成！



- ◎ 野菜はレタス or きゃべつなど、なんでもいいです！
- ◎ 暑くなるこれからの季節におすすめです！