



冷しゃぶ



* 材 料 * (子ども)4人分 *

・豚ロース肉	80g	・味噌	12g
・トマト	1/2個	・酒	12g
・もやし	50g	・みりん	12g
・きゅうり	50g	・醤油(濃口)	16g
・わかめ	6g	・砂糖	16g
		・すりごま(白)	10g

作 り 方

1. 味噌、酒、みりん、醤油、砂糖を合わせて煮立てる。
あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
2. 豚肉を茹で、冷水にとり、食べやすい大きさに切る。
3. きゅうりはせん切りにし、わかめは食べやすい大きさに切る。
4. 3、もやしを茹で、冷やす。
5. トマトはくし型切りなど食べやすい大きさに切り、冷やす。
6. 1、2、4を合わせて和える。皿に盛り付けて、
トマトを添える。