



豚肉の冷しゃぶサラダ



材料(4人分)

- 豚ロース肉超うす切(しゃぶしゃぶ用)…280g
- 塩…0.5g
- こしょう…少々
- 玉ねぎ スライス…60g
- ※水にさらしザルに上げてよく水を切る
- 塩…0.5g
- 酢…大さじ2
- 粒マスタード…小さじ2
- オリーブオイル…大さじ2
- A ● ゴールドキウイ…2個
- よく熟れたトマト…小4個
- アボカド…1個
- わさび菜…1束
(又はサニーレタス、レタス)

※わさび菜の栄養量は含まれていません。

栄養量
 ・エネルギー…283kcal ・脂 質…18.5g ・ビタミンE…3.2mg ・食物繊維…2.9g
 ・たんぱく質…16.4g ・炭水化物…13.3g ・ビタミンC…73.6mg ・食塩相当量…0.4g

① 鍋に2ℓ程湯を沸かし火を消してから豚肉をしゃぶしゃぶにしてザルに上げ、塩0.5g、こしょう少々振りかけそのままおきます。



② 玉ねぎスライスの水気をよく切り、ボウルに入れ、塩0.5g振りかけよく和え、酢を加えておきます。



③ ②に粒マスタードを加え軽く混ぜ、①とオリーブオイルを加えざっくり混ぜます。



④ ④を少し大きめに切り、③に加えざっくり混ぜて盛り付けます。わさび菜がよく合います(サニーレタス、レタスなどもよいです)。

