

ダイニングメニュー

ごま油のコクと香りの中中華ドレッシングで野菜モリモリ!

わかめと豚肉の中中華風サラダ



お客さまのご要望にお応えした!
中華風サラダ料理

■材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(もも)……………200g
- 酒……………少々
- 生わかめ……………100g
- かにかまぼこ……………4本
- 水菜……………1/2束
- 新たまねぎ……………1/2個
- かいわれ大根……………1パック
- ◆A 酢・しょうゆ……………各大さじ2
- 塩……………少々
- ごま油……………小さじ2
- 白ごま……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①豚肉はひと口大に切って酒をもみ込み、熱湯でゆでて冷水に取る。
- ②生わかめは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけ、冷水に取って絞る。かにかまぼこは3~4cm長さに切って裂いておく。
- ③水菜は3~4cm長さ、かいわれ大根は半分の長さに切り、新たまねぎはうす切りにして水にさらしておく。
- ④Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤③の水気をよく切って④の半分と和えて器に盛り、②・水気を切った①のをせる。
- ⑥お好みで残りのドレッシングをかけていただく。



生わかめの代わりに乾燥わかめでもかまいません。乾燥の場合は8~10g。野菜もわかめもよく水気を切ってから使用してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 192 kcal

