

ダイニングメニュー

じゃがいものシャキシャキ感が新鮮でおいしい

豚肉とうす切りポテトのしゃぶしゃぶ



■材料 (4人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用(肩ロース)…約300g
 しょうが(うす切り)……………適量
 白ねぎ(青い部分)……………適量
 じゃがいも(メイクイン)……大4個
 大葉……………10枚
 きゅうり……………1本
 みょうが……………1本
 白ねぎ(白い部分)……………1/3本
 ミニトマト……………8個
 塩……………少々
 ぼん酢……………適量
 ごま油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- 鍋に水(分量外)・しょうが・白ねぎ(青い部分)を入れて沸かし、豚肉をゆでて、水に取り、粗熱を取る。
- じゃがいもは皮をむき、スライサーでうす切りにして水にさらす。
- 鍋に湯を沸かし塩を入れ、②を1分程ゆでて、ざるに上げておく。(シャキシャキ感が残るくらい)
- 大葉・きゅうり・みょうが・白ねぎ(白い部分)は千切り、ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- 器に③・④のきゅうり・①・④のみょうが・ミニトマト・白ねぎ・大葉の順に盛りつける。
- ボウルにぼん酢・ごま油を入れて混ぜ合わせ、器に入れて添える。



- じゃがいもはしっかりと水でさらしてでんぷん質を抜くと、より食感よく仕上がります。
- 豚肉をゆでた後の水を氷水にして冷やし過ぎると、肉が硬くなるので注意しましょう。

食事バランスガイド

1人あたり: 312kcal

