

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

4/10 水


B
コース

4/11 木



豚肉の香味酢がけ

材料〈2人分〉

 麓山高原豚もも薄切り
…150g

みょうが……………1本
長ねぎ……………1/4本
きゅうり……………1/2本
レタス……………3枚
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
酢……………大さじ2
A しょう油……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/4
生姜(すりおろし) ……大さじ1

- ① 豚肉は片栗粉をまぶし、熱湯で茹で、氷水で冷やし、水気をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ② みょうが、長ねぎ、きゅうりはせん切り、レタスは手でちぎり、水にさらす。
- ③ 器にレタスをのせ、①を盛り、みょうが、長ねぎ、きゅうりをのせ、Aをかける。

約327kcal 1人分