

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

9/10 水

B
コース

9/11 木



豚しゃぶきゅうりの 梅ポン和え

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
ローススライス… 150g

きゅうり …………… 1本

鰹節 …………… 2g

白ごま …………… 小さじ2

酒 …………… 大さじ1と1/2

A [梅肉 …………… 3個分
ポン酢 …………… 大さじ2

① 豚肉に酒をふり、鍋で沸騰させたお湯に1枚ずつ広げ、豚肉の色が変わったらザルに入れて冷ます。

② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

③ ボウルに①、②、Aを入れさっくりと混ぜ、器に盛り、鰹節、白ごまをかける。

約317kcal 1人分