




豚肉の香味酢がけ

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
ローススライス… 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
生姜のすりおろし … 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、水気を紙タオルで拭き取る。
- 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 327 kcal 1人分