

4/8 (金) モリモリおかずサラダ (ゆきさん)

(材料2人分)

豚肉(切り落としなど) : 200g
塩・こしょう : 各少々

(合わせ調味料)

おろしにんにく : 1/2かけ分
おろし生姜 : 20g
おろし新たまねぎ : 30g
A { 砂糖 : 小さじ1/2
酒 : 大さじ1
濃口醤油 : 大さじ2
みりん : 大さじ3

サラダ油 : 大さじ1/2~

レタス : 100g

きゅうり : 中1/2本

トマト : 中1/2個

新たまねぎ : 中1/2個

(ドレッシング : 作りやすい分量)

B { コーン缶詰(ホール) : 200g
新たまねぎ(薄切り) : 20g
酢 : 50ml
サラダ油 : 50ml
砂糖 : 小さじ1/2
みりん : 大さじ1
塩 : 小さじ1/2
黒こしょう : 適量

(仕上げ) いりごま : 適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒めて、軽く塩・こしょうをふり全体が白っぽくなってきたら、Aを入れて水分が無くなるまで炒める。
- ③ ブレンダー(ミキサー)にBを入れて攪拌する。
- ④ レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりは細めの乱切りにして、トマトはくし切りにし、半分に切る。新たまねぎは繊維と直角になるように薄切りにして、水でさらし、水気を切る。
- ⑤ 器に③の野菜を彩りよく盛り、その上に①の豚肉をのせて、②のドレッシングを適量かけ、仕上げにごまをふる。