

ゆで豚の山わさび和え

主菜

*材料（4人分）

- 豚薄切り肉 320g
（コース/しゃぶしゃぶ用）
- 片栗粉 26g
- 酒 60ml
- リーフレタス 1/3玉（100g）
- 軟白ねぎ 2/3本
- 白ごま 6g



- A
- 山わさび 7.5g
 - 酢 35ml
 - みそ 27g
 - 砂糖 2.5g

*作り方

- ①レタスとねぎは水洗いしておく。ねぎは斜めの薄切りにし、塩（分量外）で揉んで辛みが取れたら、水洗いし、水気を切っておく。
豚肉は、片栗粉をふるっておく。Aを合わせておく。
- ②鍋にお湯を沸かしたら、酒を入れて、豚肉をサッと潜らせて氷水にとり、紙タオルで水気を取る。
- ③豚肉を2cm幅くらいに切って、ねぎとAを和える。
レタスの上に盛り付ける。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	251kcal	食塩相当量	0.5g
たんぱく質	15.1g		
脂質	14.5g		
食物繊維	1.6g		