

ゆで豚の山わさび和え

調理時間

20分

主菜

材料：4人分

豚薄切り肉 320g

（ロース/しゃぶしゃぶ用）

片栗粉 大さじ2

酒 60ml

リーフレタス A
1/3玉（100g）

軟白ねぎ 2/3本

白ごま 小さじ2

山わさび

小さじ1と1/2

酢 大さじ2

みそ 大さじ1と1/2

砂糖 小さじ1

野菜量
1人40g

エネルギー

260kcal

タンパク質

17.0g

脂質

16.6g

食物繊維

1.4g

食塩相当量

0.6g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課

千歳市食生活改善協議会

野菜を切る

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、水気をきっておく。

肉を茹でる

豚肉は、片栗粉をふるっておく。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。

仕上げ

豚肉を2cm幅くらいに切って、ねぎと合わせたAを和える。レタスの上に盛り付ける。