



写真：佐々木めぐみ

ごまの風味とコクが旬のアスパラによく合います。

アスパラと豚肉の冷しゃぶ

材 料 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	
.....	約150g
アスパラ	1束
赤パプリカ	適量
ミツカン 全のごまだれ® 焙煎荒挽き仕上げ (ごまだれ)	適量

作り方

1. アスパラは硬い根の部分を取り落とし、皮が硬い部分はピーラーでむく。半分の長さに切った後、さらに縦に半分に切る。
2. 赤パプリカをみじん切りにする。鍋に湯を沸かし、アスパラを茹でる。茹で上がった後冷水で冷やし、水気を取る。
3. 鍋に湯を沸かし、豚肉をサッと茹で、火が通ったらざるにあけ、自然に冷ます。
4. 皿にアスパラを半量、横一列に並べ、その上に豚肉をのせる。
5. もう一段はアスパラの向きを90度変えてアスパラと豚肉をのせ、仕上げに赤パプリカを散らす。ごまだれをかけていただく。