



※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

初夏向けのさっぱりとしたサラダです。

豚しゃぶサラダ

材 料 (2人分)

豚肉ロースしゃぶしゃぶ	約100g
トマト	1/2玉
きゅうり	1/4本
レタス	2枚
玉ねぎ	1/8個
キューピー 深煎りごまドレッシング (ごまドレッシング)	適量

作り方

1. 豚肉は沸騰直前のお湯でさっと茹で、水にとって水気をよくきりひと口大に切る。
2. トマトはくし形切りにする。きゅうりは輪切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
3. レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
4. 器に3のレタスを敷き、中央に1と2を盛りつけ、ごまドレッシングをかける。