



※写真はイメージです。

“ボリュームやっこ”で涼味メニュー

豚しゃぶとわかめの青じそやっこ

材 料 (4人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ、切りおとし肉…150g
- わかめ(塩蔵)……………70g
- ミニトマト……………6個
- 貝割れ等(または小ねぎ)……………少々
- 豆腐……………2丁(600g)
- ノンオイル青じそドレッシング…大さじ6

作り方

1. 豚肉は熱湯でゆでてざるに上げ、冷まして食べやすく切る。
2. わかめは水に10分程つけてもどし、食べやすく切る。
3. ミニトマトは1個を2~4つ割りにする。
4. 貝割れ等は根元を除いて長さを2~4つに切る。
5. 豆腐は食べやすいやっこに切る。
6. 器に5を盛って1をのせ、4を飾って周りに2、3をつけ合わせ、ドレッシングを添える。