



※写真はイメージです。

ピリ辛のマヨだれをかけて、たっぷり野菜と一緒に召し上がりください 豚しゃぶの明太マヨだれかけ

材 料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	250g
レタス.....	4枚
長ねぎ.....	1/2本
貝割れ菜.....	1パック
レモン.....	適量
明太子(小).....	1腹(60g)
A	
マヨネーズ.....	大さじ4
だし汁.....	大さじ1
みりん・酒.....	各小さじ2
しょうゆ.....	小さじ1/2

作り方

1. 豚肉は熱湯でサッとゆでて火を通し、ざるに上げて冷ます。
2. レタス、長ねぎはせん切りにして水に放し、水気をきる。
3. 貝割れ菜は根元を除き、レモンは小さい乱切りにする。
4. 明太子は皮に切れ目を入れて身を取りだし、Aと混ぜ合わせる。
5. 器に2を敷いて1を盛り、回りに3を添えて4をかける。