



※写真はイメージです。

きゅうりを使ったさっぱりメニューです。

きゅうりの冷しゃぶ

材 料 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	約150g
きゅうり.....	2本
白ねぎ.....	適量
ミツカン 金のごまだれ® 焙煎荒挽き仕上げ (ごまだれ).....	適量

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、豚肉をサッと茹で、火が通ったらザルにあけ、自然に冷ます。
2. きゅうりはピーラーで縦方向にむく。
3. 白ねぎは4～5cmの長さに切って芯を抜き、外側の白い部分を繊維にそって1～2mm幅の細い千切りにする。
4. 3を10分程度水にさらしてから水気を切り、白髪ねぎにする。
5. 皿に半分に折りたたんだきゅうりを円形状に盛り付け、中心に1を盛り付ける。
6. 白髪ねぎを豚肉の上に盛り付け、ごまだれをかける。