



茹で豚ときのこの味噌マヨ和え



材料 (大人2人子ども1人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	250g
人参	45g(大1/4本)
しめじ	60g(2/3袋)
サニーレタス	40g(4枚ほど)
キャベツ	125g(1/6個)

【タレ】

マヨネーズ	40g(大さじ3強)
味噌	12g(小さじ2)
ポン酢	12g(小さじ2)
白すりごま	25g(大さじ2と1/2)

つくり方

- ① 人参は千切り、キャベツは短冊切り、しめじは手で割いて茹でておく。サニーレタスは手でちぎり洗い水気を切っておく。
- ② 沸騰したお湯で豚肉を茹でて氷水につけて冷やしてざるあげしておく。
- ③ ボウルに【タレ】の調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルの中に水気を切った茹で豚と野菜を入れて和える。
- ⑤ 全体的に味がなじんだら完成。

☆ 茹で豚と野菜の水気をよく切らないと水っぽくなるので注意してください。お肉と一緒に野菜も沢山摂れるのでおすすめです。よく冷やして食べると美味しいのです。