



7/21 (木) 酢もやしと豚しゃぶサラダ (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

<酢もやし>

長萌産業『もやし』：1 袋 (200g)

水：1000ml
塩：ひとつまみ
追い水：300ml

すし酢：30ml

<豚しゃぶサラダ>

豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉：150g
塩：少々

塩わかめ：適量

トマト：1 個

(タレ)

A 濃口醤油：大さじ3
ごま油：大さじ1
炒りごま：大さじ1

(トッピング)

小ねぎ：3本

- ① <酢もやし>を作る。鍋に水と塩を入れて、火にかけ、沸騰したら火を止めて、水 300ml を足し、もやしを加える。1 分経ったらザルに上げ、水気を切ってボウルに入れる。熱いうちにすし酢を混ぜて、冷まし、冷蔵庫で一晩休ませる。(保存するときは密閉できる容器に入れて、冷蔵庫で 1 週間程保管できる)
- ② <豚しゃぶサラダ>を作る。塩わかめは水で戻し、水気をしっかり切って、食べやすい大きさに切る。トマトはくし切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を入れて、豚肉をサッと茹で、ザルにあげる。
- ④ ボウルに A を加えて混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑤ 器に①の酢もやしと③の豚肉、②のわかめ、②のトマトを盛り、④のタレを回しかけて、②の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。