



冷しゃぶ



* 材 料 * 子ども4人分 *

・豚ロース肉	80g	・味噌	小さじ1
・トマト	1/2個	・酒	小さじ1
・もやし	50g	・みりん	小さじ1
・きゅうり	50g	・醤油(濃口)	小さじ2
・塩蔵わかめ	6g	・砂糖	大さじ1
		・すりごま(白)	大さじ1

* 作 り 方 *

1. 味噌、酒、みりん、醤油、砂糖を合わせて煮立てる。
あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
2. 豚肉を茹で、冷水にとり、食べやすい大きさに切る。
3. きゅうりはせん切りにし、茹でて冷やす。
もやしは茹でて、冷やす。
4. わかめは塩抜きをして、食べやすい大きさに切る。
5. トマトはくし型切りなど食べやすい大きさに切り、冷やす。
6. 1、2、4を合わせて和える。皿に盛り付けて、
トマトを添える。