

豚しゃぶの青菜つつみ

材料 (4人分)

豚肉	10g
もやし	20g
水菜	10g
しょうゆ	1cc
みそ	2g
ごま油	1cc
きび砂糖	1g
すりごま	1g
レタス	12g



作り方

- ①豚肉は3センチくらいの長さに切っておく。もやしは洗って適当な長さに折る。
水菜は2センチに切る。
- ②調味料とすりごまを混ぜ、タレを作る。
- ③お湯を沸かし、豚肉をゆでて、冷水で冷やし、ザルにあげておく。もやし、水菜もゆでて冷水で冷やし、ザルにあげ、水気を切る。
- ④豚肉、もやし、水菜を混ぜたものをレタスにのせ、タレをかけ、包んで食べる。