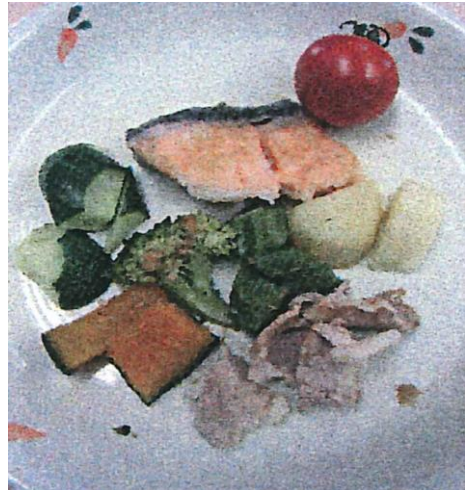


冷しゃぶ

材料 (4人分)

豚肉	150g	
鮭	2切れ	
片栗粉	適量	
きゅうり	1本	
ミニトマト	4個	
オクラ	2~3本	
ブロッコリー	100g	
じゃがいも	2個	
かぼちゃ	1/16個	
しょうゆ	大さじ1	} A
酢	大さじ1弱	
ごま油	大さじ1/2	
白すりごま	小さじ1	



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷水にとる。鮭は半分に切り、片栗粉をまぶしてゆでて冷水にとる。
- ②オクラはゆでて1cm幅に切る。ブロッコリー、じゃがいも、かぼちゃは食べやすい大きさに切ってゆでる。きゅうりは乱切りにする。
- ③皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。