

ゆでキャベツのサラダ

材料 (1人分)

キャベツ	20g
豚しゃぶ用肉	10g
玉ねぎ	3g
トマト	10g
玉子	6g
えのき茸	6g
酢	2cc
サラダ油	1cc
塩こしょう	少々



作り方

- ①キャベツはゆでて冷まし、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスして、水にさらし、絞る。トマトは角切り、えのき茸は半分の長さに切ってゆで、冷ます。
- ②豚肉を2cmくらいに切り、湯の中でしゃぶしゃぶとして、ザルにあげ、水で冷やす。
- ③炒り玉子を作る。
- ④①と②を合わせて調味料を加え、混ぜる。
- ⑤炒り玉子を上にちらす。