

2025年5月号

【料理名】焼き肉屋の柔らかくで豚サラダ



【献立】

ねぎの卵炒め
ゆで豚のゆで汁で、きのこスープ

【調理時間】10分

【カロリー】202 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

豚ロース肉(薄切り)……150g

サニーレタス…… $\frac{1}{4}$ 個

ねぎ(白い部分)……10cm

A しょうゆ、酢、砂糖、コチュジャン、

A ごま油……各小さじ2

いり白ごま……小さじ2

【作り方】

1. ねぎは縦半分に切り、芯は粗みじんに切る。外側の部分は斜め薄切りにして水にさらす。
2. ボウルにAを合わせて混ぜ、①の粗みじん切りのねぎを加えて混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かして火を止め、水を少量加えて80度程度にする。豚肉をすべて入れてほぐし、弱火にかける。肉の色が変わったらとり出し、②に加える。
4. ③にちぎったレタスと残りの①を加えてあえ、ごまを加えてさらにあえる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mL、1合=180mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。