

2025 年 5 月号

【料理名】 焼き肉屋の柔らかゆで豚サラダ



【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……¼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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。