



・豚しゃぶ彩サラダ

【材料】 1人分

- | | |
|---------------|----------|
| ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 80~100 g |
| ・きゅうり | 1/2~1本 |
| ・トマト | 1/4玉 |
| ・なす | 4切れ |
| ・レモン | 輪切り 1枚 |
| ・すりごま | お好みで |
| ・料理酒(豚肉を茹でる用) | 大さじ 1 |

豚肉のビタミンB1、
レモンのクエン酸で
疲労回復

【作り方】

- 1, 豚肉は、沸騰したお湯に料理酒を適量入れ、茹でる。
- 2, きゅうりは千切り、トマトとレモンは薄くスライスしておく。
- 3, なすは皮に縦の切れ目を入れ、オーブンでじっくり焼く。
中が柔らかくなったら取り出し、冷まして皮をむく。
- 4, 切ったきゅうりを下に引き、トマト、豚肉、なすと順番に盛り付ける。
- 5, 横にレモンを添えて、上からごまを振りかける。
- 6, ドレッシングを掛けて完成。