

ざいりょう (3~4) にんびん 人分

※分量もできるだけ、書いてください。

きゅうり: 2本

サレタス: 1/2玉

ミニトマト: 8~10個

ぶた肉(しゃぶしゃぶ用): 500g

ナッツ類(アーモンド、ひまわり、くるみなど): 適宜

クinton: お好みで。

ドレッシング

大葉(みじん切り): 5枚

しょうゆ(おろし): 1かけ

サラダ油: 大さじ4

ぽん酢: 大さじ4

コショウ: 少々

グラニュー糖: 小さじ1

つくかた
【作り方】

① きゅうりはうすくスライスで切り。

② しらすはよく洗う。手で一口大にちぎる。水をきっておく。

③ トマトは半分は切り。

④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。

⑤ ぶた肉を料理酒(分量外)を入れた湯でさつと茹で、氷水でくぐらせる。

⑥ 大きき皿に盛り出す。ドレッシングをかける。ナッツやクintonはお好みで。



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

昨夏、我が家で大葉がたくさんとゆたのび作りました。レシピの材料の欄には5枚としましたが、もっと増やしても大丈夫です!

今年も大葉がたくさん収穫がきているので、たくさん食べる予定です。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)