

ダイニングメニュー

冷しゃぶ肉とキムチの簡単レシピ

豚キムチ和え

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

豚肉しゃぶしゃぶ用(ロース)…160g
 もやし……………1パック
 なら……………1束
 キムチ……………150g
 大葉(千切り)……………8枚
 ◆A 〔ごま油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 白ごま(すったもの)…大さじ1

■作り方…調理時間約15分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷水に取る。
- ②もやしはさっとゆでて、ざるに上げる。にはら5cmの長さに切り、さっとゆでて冷水に取る(別々にゆでる)。
- ③ボウルに水気を切った①・②を入れ、A・キムチを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り、大葉をのせる。



- ・豚肉は氷水などで冷やし過ぎると硬くなるので注意しましょう。
- ・豚肉・もやし・ならの水気はしっかりと切ってから和えてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 191 kcal

