



夏といえば冷しゃぶがおいしい季節ですよ。特製ごまマヨポン酢ドレッシングをかけると、もりもりと野菜が進みます。ゆでた豚肉をごま油と和えておくことで、お肉をジューシーに保ちます。

冷しゃぶサラダと ドレッシング

材料

しゃぶしゃぶ用豚肉 200g
ごま油 大さじ1
ポン酢 大さじ1

お好みの野菜

サニーレタス・玉ねぎ・ミニ
トマト・ミョウガなど

ごまマヨポン酢ドレッシング
マヨネーズ 大さじ3
ポン酢 大さじ2
すりごま 大さじ1

作り方

- 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。茹で上がったらさつと水で洗って水気を切り、ごま油とポン酢で和えて冷蔵庫へ入れておく。ごま油と和えることでジューシーさを保ち、ポン酢の下味でさらに野菜が進む。
- お好みの野菜を一口サイズに切る。玉ねぎを使う場合は水にさらしておく。
- ごまマヨポン酢ドレッシングの材料を混ぜる。
- 皿に盛り、ドレッシングをかけて完成。