



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

1. 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。
2. 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。
3. ごまマヨポン酢ドレッシングの材料を混ぜる。
4. 皿に盛り、ドレッシングをかけて完成。