

ヘルスメイトおすすめメニュー

豚しゃぶとネバネバ野菜の醤油麴和え

『日本食生活協会 生涯骨太クッキング』から 減塩メニュー！！

材料 4人分

豚ロース肉 120g
酒 小さじ1
オクラ 8本
えのき 50g
赤パプリカ 1／2個

★調味料

醤油麴 大さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1
いりごま 小さじ1と1/2
すりおろし生姜 小さじ1

作り方

- ①オクラは食塩（分量外）をふり板ずりをして洗う。
ヘタとガクを切り落とす。
えのきは、半分位の長さに切る。
赤パプリカは一口大に切る。
- ②ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸かし①を茹でて、ざるに上げる。
オクラは、小口きりにする。
残ったお湯に酒を入れて、弱火で豚肉を茹で、水気を拭く。
- ④冷めないうちに②のボウルに材料を加えて和える。