

# 『ゆで豚の夏野菜和え』

## 材料(4人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
レタス	4枚(150g)
トマト	1~2個
セロリ	1/2本
【A】	
しょう油	大さじ2
おろしニンニク	少々
こしょう	少々
白炒り胡麻	小さじ2



## 作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。トマトはヘタを除いて縦半分に切ってから、横7~8mm幅に切る。セロリはすじを取り、斜め薄切りにする。
- ② 盛りつける大きい器かボウルに【A】を混ぜ合わせて、タレを用意する。
- ③ 4カップの湯を沸かし、豚肉をひらひらと次々に入れてゆでる。肉の色が変わったら、水気をよく切って引き上げ、②のたれに絡める。
- ④ 肉の粗熱が取れたら、セロリ、レタス、トマトの順に加え、ごまをふって和える。