

## 豚しゃぶ和風ダレかけ



材料 5～6人分

豚しゃぶ肉・・・200g  
にんじん・・・60g  
たまねぎ・・・60g  
レタス・・・30g  
もやし・・・90g

トマト・・・60g  
湯・・・小さじ1杯  
砂糖・・・大さじ2杯  
酢・・・大さじ2杯  
濃口醤油・・・小さじ1杯  
ごま油・・・少々

---

手順

1. 豚しゃぶ肉は、たっぷりの湯で湯がく→冷水で冷やし、ザルにとる
2. にんじん・玉ねぎ・レタスは千切りにする  
→にんじん・玉ねぎは下ゆでし、冷ます
3. もやしも下ゆでして冷ます
4. トマトはヘタと種を除いて、さいの目切りにする
5. ④と調味料を合わせる
6. ボウルに、①～③と⑤を入れて味が絡むように混ぜる
7. 盛り付ける