



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



酢もやしの
シャキシャキの
食感と
あっさりした
味わいが
楽しい



食卓応援食材「もやし」を満喫! 酢もやしのしゃぶしゃぶサラダ

一人あたりのエネルギー 325kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約 20分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし(200g入).....1袋
豚肉 パラしゃぶしゃぶ用.....150g
レタス.....4枚
ミニトマト.....2個
乾燥わかめ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
A 塩.....小さじ1/2
酢.....大さじ2・1/2
しょうが.....1片分

■作り方

- ①もやしは、ひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②しょうがは千切りにする
- ③ミニトマトは洗って4等分に切る
- ④耐熱皿に①とAを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分程度加熱し、粗熱を取っておく
- ⑤お鍋にお湯を沸かし、熱湯で30秒程度豚肉を茹で、ザルにあげる
- ⑥ボウルに乾燥わかめと②④⑤を入れ混ぜ合わせる
- ⑦お皿にレタスを食べやすいようにちぎって並べ、③を盛り付け、④を飾る



酢もやしの汁気で乾燥わかめは戻るので、あらかじめ水で戻す必要はありません。
酢もやしを作り置きしておくと、10分程度で1品が仕上がる時短レシピです!

cooking memo