



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2005年3月号より」

## 焼肉サラダずし・・・あっさりサラダにみそダレがぴったり



- 1 豚肉はひと口大に切り、みそダレは材料を混ぜ合わせて作ります。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切って、一度水につけ、すぐザルに上げて水けをよくきります。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで豚肉を焼きつけるように炒め、火が通ったらみそダレを加えて手早くからめます。
- 4 すしめしに2と3を加えて混ぜ合わせます。

## 材料(4人分)

すしめし	茶碗6杯分
豚肉(バラ・ブロック)	200g
▼みそダレ▼	
みそ	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
レタス	3枚
キャベツ	2枚
きゅうり	1本
あさつき	1束
貝われ菜	1/2パック
ラディッシュ(あれば使用)	4個
サラダ油	小さじ1