



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年6月号より」

豆腐と豚しゃぶのボリュームサラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

もめん豆腐	1丁
豚肉(バラ・薄切り)	200g
玉ねぎ	1/4コ
パプリカ	1/2コ
貝割れ菜	1パック
けずりがつお	1袋(3.5g)
ポン酢しょうゆ	1/2カップ
土しょうが	小1かけ

- 1 豆腐は2cm角に切って平皿にのせ、電子レンジで約1分加熱し、水けをきります。
- 2 豚肉は沸騰した湯に1枚ずつ広げるように入れ、色がしっかり変わるまでゆでます。これを冷水にとって冷まし、取り出して水けをきります。
- 3 玉ねぎ、パプリカは薄切りにして水にさらしてシャキッとさせ、長さ半分に切った貝割れ菜と混ぜ合わせます。
- 4 土しょうがはすりおろしてポン酢しょうゆと混ぜます。
- 5 器に豚肉をしいて豆腐と野菜を盛り、けずりがつおをふりかけて4のポン酢しょうゆをかけます。