



209Kcal、塩分1.4g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

豚肉しゃぶしゃぶ用 200g
片栗粉 大さじ1
なま麩 1/2本
A ぽん酢 大さじ4
梅干し2個
みりん 小さじ1
出し汁 大さじ2と1/2
長芋 5cm
シタス、さらしタマネギ 少々

<作り方>

1. 豚肉で拍子木切りにしたなま麩を巻き、薄く片栗粉をまぶし、ゆでる。
2. 水にさらした長芋を荒みじん切りにし、梅干しの種を取り、たたき、みりんで伸ばし、だし汁、ぽん酢と混ぜる。
3. シタス、さらしタマネギを皿に盛り、1.をのせ、2.のたれを添える。