

かんたんごはん

料理研究家 きじまりゆうた さん
「メイン食材2つでおいしいレシピ」

●セロリと豚しゃぶのごまみそサラダ

【材 料】(2人分)

● セロリ	: 1本	● すりごま(白)	: 大さじ1/2
● 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	: 200g	● 砂糖	: 大さじ1/2
● 酢	: 大さじ1	● みそ	: 大さじ1と1/2
● 水	: 大さじ1/2	● ごま油	: 大さじ1/2

【つくり方】 セロリを食べつくします♪

- ① セロリは葉を切る。茎の筋を、表も裏も取りのぞく。
※節があるところから筋をとるときれいに取りやすい。
- ② セロリの葉はみじん切り、
茎は3mm 幅の斜め薄切りにする。
- ③ ドレッシングを作る。
ボウルにみそ、すりごま、砂糖、酢、水、ごま油を合わせてよく混ぜる。
そこに②で刻んだ葉を入れる。
- ④ 豚肉をゆでる。鍋に熱湯を沸かして、一度火を弱め、豚肉を数枚ま
とめてしゃぶしゃぶして表面が白くなったら取り出す。
※煮立った湯だと肉がかたくなるので、
弱火にして火を落ち着かせてから入れる。湯通しするイメージ。
- ⑤ ②の斜め切りのセロリと④の豚肉を器に交互に盛りつける。
仕上げに③のドレッシングをかけたら完成。
※セロリとお肉を交互に盛り付けると、どこをとってもセロリの味が。