



【レタスと豚しゃぶのサラダ】



田代はま子 (たしろ・はまこ) さん

材料 (2人分)

フリルレタス	100g	たまねぎ	50g
豚薄切り肉	100g	サラダ油	大さじ 1
ミニトマト	5コ	塩	小さじ 1/2
きゅうり	50g	粗びきこしょう (黒)	ふたつまみ
日向夏 (トッピング用)	1/2コ (100g)		
日向夏 (ドレッシング用)	1と1/2コ (70ml)		

手順

- (1) レタスは水洗いをして水気をよく切り、一口大にちぎる。
- (2) きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ミニトマトは半分に切っておく。
日向夏は半分に切り、一口大に切っておく。
- (3) 沸騰したお湯に豚肉を広げてゆでていく。豚肉に火が通ったら、キッチンペーパーに取り出し、水気を切って一旦冷ます。冷めた豚肉は1センチ幅に切る。
- (4) ドレッシングを作る。たまねぎはみじん切りにする。日向夏の果汁を搾る。
ボウルに日向夏の果汁とたまねぎ、サラダ油、塩、粗びきこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- (5) 器にレタス、豚肉、きゅうり、トマトを盛りつけてドレッシングをかける。
仕上げにトッピング用の日向夏を添えたら完成。