

豚しゃぶ もずく酢野菜マリネ



2024/4/19



【副菜の場合】



材 料 (1人分)

豚しゃぶしゃぶ用	80 g
玉葱(さらし)	30 g
みず菜	10 g
赤パプリカ	5 g
黄パプリカ	5 g
オクラ	10 g
▼食塩	分量外
A [味付もずく(パック)	70 g
青じそドレッシング	5 g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①玉葱は縦半分にし、繊維を断ち切るように極薄くスライスする。
- ②パプリカは4~5cm長さの極薄いスライスにする。
- ③水菜は4~5cm長さに切る。
- ④①~③を水に放してシャキッとさせ、よく水気を切る。
- ⑤オクラははかまを取って、表面を塩でこすり、熱湯で茹で、冷水にとって色止めする。大きさにより6~7等分の斜め切りにする。
- ⑥ボウルに「A」を入れ、よく混ぜる。

【調理】

- ⑦豚肉は鍋にたっぷりと水を入れ、水から茹でて火を通す。冷水にとって冷まし、水気を切る。
- ※水から茹でる事で、団子状や固くなる事を防ぐ。

【盛付】

- ⑧器に⑦を盛り、⑦の上に⑥の半量をかけ、④、⑤を飾る。⑥の残りをかける。

※副菜の場合は2/3量にし、全ての具材を⑥で和えても良い。