

ゆで豚の南蛮漬け

～香味野菜と酢や唐辛子の漬け汁が適塩のポイント～



1人分 99kcal
塩分 1.2g

材料（2人分）

豚もも肉薄切り	60g	水菜	40g
玉ねぎ	70g	漬け汁	
水	1カップ	しょうゆ	大きじ1と1/2
酢	小さじ1/2	酢	小さじ2
氷	適量	砂糖	小さじ1
ピーマン	1個	赤唐辛子	1/2本
にんじん	40g	(小口切り)	
しょうが薄切り	2枚	かつお節	3g

作り方

- 1 玉ねぎは縦に薄切りにし、氷を入れた酢水に3分ほどさらし、ざるに上げて水気をきる。
ピーマンは縦半分に切り、幅2ミリのせん切りにする。
にんじんは5センチ長さのせん切りにする。
水菜は5センチ長さに切る。
- 2 ボウルに漬け汁の材料を合わせておく。
- 3 肉は大きめの一口大に切っておく。
- 4 鍋に湯を沸かし、しょうがを入れ、肉をほぐしながら入れてゆでる。
肉の色が変わったら取り出し、水気をきる。熱いうちに②の漬け汁につける。
あら熱が取れて、肉に漬け汁がなじんだら、①の野菜を加え、混ぜ合わせる。
- 5 器に、水菜をしいて、上から④の肉と野菜を汁ごと盛り付ける。

※ 食べ終わった後、お皿に残った汁は食べないようにしましょう。(漬け汁60%摂取)