

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 92kcal
塩分 1.2g

材 料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	60 g	水菜	40 g
玉ねぎ	70 g	漬け汁	
水	1カップ	しょうゆ	大さじ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	40 g	（小口切り）	
しょうが（薄切り）	2枚	かつお節	3 g

作り方

- ① 玉ねぎは縦に薄切りにし、氷を入れた酢水に3分程度さらし、ざるに上げて水気をきる。
ピーマンは縦半分に切り、2ミリ幅のせん切りにする。
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 皿に水菜を敷いて、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）