

茹でなすサラダ



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

・豚肉	40g
・なすび	1本
・きゅうり	1/2本
・トマト	1/2個
・味噌	小さじ1強
・砂糖	小さじ1
・酢	小さじ1強
・ごま油	小さじ1
・塩	一つまみ
・オリーブ油	小さじ1

作 り 方

1. きゅうりは、縦半分に切り小口切りします。
2. トマトは、スライスし汁気を切ります。
3. なすびは、半月切りし水にさらします。
沸騰したお湯に入れ、さっと湯がき冷めます。
豚肉もスライスし、湯がき火を通して、氷水に
に取り冷めます。
4. ボウルに調味料を合わせ、材料を混ぜ合わせ
味を整えると出来上がりです。