

## 豚肉のごましゃぶマリネ

材料（4人分）

豚ロース（しゃぶしゃぶ用） 300g

水菜 3株

人参 1/2本

酒 100cc

《マリネ液》

白練りごま 大さじ2

砂糖 小さじ1

白みそ 大さじ1

酢 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1



### 作り方

- ① 人参は皮をむいてから、ピーラーでリボン状に削る。水菜は根を落とし、3~4cmの長さに切る。
- ② ボウルにマリネ液の材料を入れ、よく攪拌し乳化させる。
- ③ 鍋に2リットルの湯を沸かし、酒100ccと差し水適量を加え、湯の温度を80度まで下げる。温度を確認したら、豚肉1枚ずつ加えて火を止める。菜箸でやさしく混ぜながら豚肉に火を通し、ざるに上げ粗熱をとる。
- ④ ①と③を②ボウルに入れ混ぜ合わせ、保存容器に入れて冷蔵庫で30分マリネする。
- ⑤ 味がなじんだ④を器に盛る。

一人分栄養価

エネルギー 280kcal      蛋白質 15g      塩分 0.5g