

【新玉ねぎの豚しゃぶサラダ】

☆玉ねぎに含まれる硫化アリルは消化液の分泌を促進し、血液をサラサラにする働きがあります。水溶性で熱に弱いため、新玉ねぎを生で食べることで効率良く摂取できます。

材料 (4人分)

レタス	1/4 個	
ミニトマト	4 個	
スナップエンドウ	4 本	
新玉葱	1 個	
豚ロースしゃぶしゃぶ用	200g	
A	白すりごま	大さじ 3
	マヨネーズ	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	オリーブ油	大さじ 1



作り方

1. レタスは水にさらして水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。新玉葱は薄くスライスする。
2. スナップエンドウは両側の筋を取り、小鍋で湯を沸かして2分ほど塩（分量外）茹でする。火が通ったら取り出し冷水につける。ザルにあげて水気を切り、丸みを帯びた背中側から開いて2枚にする。
3. 鍋で水を沸騰させ、しゃぶしゃぶ用豚肉を1枚ずつ広げてさっと茹でする。肉の色が変わったら取り出し、ざるに入れて水気を切り、粗熱をとる。
4. 材料Aをボウルに合わせてよく混ぜ、ごまドレッシングを作る。
5. お皿に1のレタスを敷き、3の豚肉を盛り付ける。ミニトマトとスナップエンドウを周りに飾り、4のごまドレッシングを回しかける。

栄養価 (1人分) エネルギー 278kcal、タンパク質 12.0g、塩分 0.9g