

☆豚しゃぶと冬瓜のエスニックサラダ

【効能】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まず風味がアップする食材を使用することで、味付けにメリハリがつき薄味でも満足感が高まります。

<主な材料・2人分>

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 100g

冬瓜 1/8 個

赤パプリカ 1/2 個

黄パプリカ 1/2 個

かいわれ大根 1/4 箱

パクチー 1 本

ピーナッツ 大さじ 1

A

レモン汁・ごま油 各大さじ 1

ナンプラー・砂糖 各小さじ 1.5

にんにく 1/2 片



<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉をしゃぶしゃぶの要領で火をとおり、冷水にとって冷まし水気をきる。
- ② 赤・黄パプリカは薄切りに、かいわれの根元は切り落とし、パクチーは食べやすい長さに切る。
- ③ 冬瓜は種とワタを除き、皮を厚めにむき、薄切りにしてから千切りにする。ボウルに冬瓜と塩小さじ 1/4（分量外）を入れて揉み込み、10 分置いて水分を絞る。
- ④ すりおろしたにんにく、A を混ぜて器に入れる。
- ⑤ パクチー以外の②と③を合わせて皿に盛り付け、①、パクチー、砕いたピーナッツの順に盛り付ける。食べる直前に④をかけて頂く。

エネルギー 259kcal 蛋白質 11.2g 塩分 0.8g