

## 9月のレシピ

# 冷しゃぶサラダ(ごまだれ)

一宮町食生活改善会

| 〈材料〉        | 〈4人分〉 |
|-------------|-------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 12枚   |
| もやし         | 1/2袋  |
| きゅうり        | 2本    |
| 乾燥ワカメ       | 2g    |
| ホールコーン      | 50g   |
| サニーレタス      | 60g   |
| ミニトマト       | 適宜    |
| <b>ごまだれ</b> |       |
| マヨネーズ       | 40g   |
| りんご酢        | 20g   |
| 砂糖          | 13g   |
| めんつゆ        | 40g   |
| すりごま        | 20g   |

### 〈作り方〉

- ① 豚肉は熱湯で茹でて、冷水に取る。
- ② もやしは茹でてザルにあげ、冷ます。
- ③ きゅうりは斜め薄切りにして、せん切りにする。
- ④ ワカメは水でもどし、さっと茹でて湯を切り、ざく切り。
- ⑤ ホールコーン、サニーレタス、ミニトマト、①～④の材料の水気を切り、盛り付ける。

### ごまだれ

- ① マヨネーズとりんご酢、砂糖をよく混ぜる。
- ② ①にめんつゆとすりごまを入れる。

ファミリー料理教室で  
うどんの付け汁として大好評  
でした。分量を量って混ぜる  
だけの簡単ごまだれです。  
野菜はお好みでどうぞ!

