

スタミナサラダ

《材料（4人分）》

豚もも	80g
長ねぎ	5cm
にんにく	小さじ1/2
しょうが	小さじ1/2
(にんにく・しょうが すりおろし)	
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

キャベツ 150g
(葉 3~4枚分)

きゅうり 1本
人参 1/4本

サラダ油	小さじ2	} (A)
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
白炒りごま	小さじ1	

~ワンポイント~

・肉のうま味で、野菜がおいしく食べられるサラダです。

シタスやもやし等、他の野菜の組み合わせでもおいしく出来上がります。

ご家庭にある野菜でぜひ作ってみてください。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。
調味料などは、加減して作ってください。



《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろしておきます。
- ② 豚肉は干切り（食べやすい大きさ）に切ります。
- ③ ごま油で、長ねぎ・にんにく・しょうが・豆板醤を炒め、香りが出てきたら、豚肉、しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒りつけます。
- ④ キャベツは0.5cmほどの干切り、きゅうりは小口切り、人参は干切りにし、さっと茹でて、水気を切っておきます。
(給食ではすべてを加熱しますが、ご家庭ではきゅうりは茹でずに塩もみして水気をしぼるだけでも良いです。)
- ⑤ (A)の調味料類を混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- ⑥ ③と④が冷めたら、⑤のドレッシングを和えて出来上がりです。