

暑い夏にさっぱりと！ 豚肉の冷しゃぶ

《材 料》(4人分)

豚肉	160g
〔片栗粉	大さじ4
酒	大さじ1
ごまだれ	
〔練りごま	大さじ2
酢	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ2
酒	大さじ1/2
トマト	1個
なす	2本
糸寒天	4g



高齢者の方には・・・

- ・豚肉にはかたくりをつけて
- ・酢を加熱して、酸味を和らげましょう。

《作り方》

なすは皮をむき拍子切りにして、水にさらし、あく抜きをする。電子レンジ(600W)で約4分加熱して冷ます。

糸寒天はさっと洗い、水に15～20分つけてもどし、水気をしぼっておく。

トマトは湯むきをして、くし型に8等分する。

豚肉は1枚ずつ両面に片栗粉をまぶし、酒を加えた湯にくぐらせ火を通す。冷水にとって冷やし、ザルにあげる。

酢を電子レンジで30秒加熱する。ごまだれの材料とよく混ぜ合わせる。

器に①・②・③・④を盛り合わせ⑤をかける。

