



豚しゃぶの 薬味醤油だれ

たっぷりの野菜と薄切り肉をゆでて、自家製だれでいただきます。

薬味醤油だれの材料は、アレンジ次第でいろいろな味を楽しむことができますが、市販のドレッシングやポン酢を使えば、更に時短で簡単に♪
牛肉や蒸し鶏でもおいしいですよ。

【材料 2人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
豚薄切り肉	160g	白ねぎ（みじん切り）	大さじ1と1/2
キャベツ（3cm色紙切）	200g	土しょうが（みじん切り またはすりおろし）	大さじ1/2
にんじん（短冊またはイ チョウ切り）	1/4本	サラダ油	大さじ1
オクラ	2本	しょうゆ	大さじ1
		酢	大さじ1

【作り方】

- ① 白ねぎ、土しょうが、サラダ油、しょうゆ、酢を混ぜ合わせて薬味醤油だれを作っておきます。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして、にんじんをゆで、キャベツも加えてゆでます。
- ③ ②の野菜が柔らかくなれば取り出し、皿などに広げて冷まします。
- ④ 同じ鍋の湯にオクラを入れ、沸騰すれば取り出して冷まし、斜め半分に切ります。
- ⑤ 同じ鍋の湯に豚肉を一枚ずつ広げてゆでます。
- ⑥ 肉の色が全体に白くなれば取り出して湯を切ります。
- ⑦ 皿に③の野菜と豚肉を盛り、オクラを添えます。
- ⑧ ①の薬味醤油だれをかければ、出来上がりです。

※キャベツを白菜やもやしに、オクラをほうれん草や青しそに、にんじんをプチトマトに変えるなど、旬の野菜や手に入りやすいもので彩りよく作りましょう。

※鍋のお湯は、アクの少ない食材から順にゆでることで節水し、手間を省いています。
気になる人は途中で入れ替えてください。

【たれの簡単アレンジ】

中華風・・・サラダ油をごま油に代え、白ごまをプラス
韓国風・・・豆板醤とすりおろしにんにくやニラをプラス
子どもには・・・ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースで