



豚しゃぶサラダ

もずく酢でさっぱり♪

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 259kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・140g
リーフレタス・・・3枚
トマト・・・1/2個
きゅうり・・・1/4本
たまねぎ・・・1/4個

CO・OP産直 沖縄県
伊平屋島産 味付太もずく
(土佐酢)・・・1パック
めんつゆ(3倍濃縮)
・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ2

POINT

ゆでた豚肉は冷水にとると水っぽくなるので、ざるにあげて自然に冷まします。食べる直前に10分程冷蔵庫で冷やすと◎

1. 豚肉を食べやすい大きさに切り、ゆでてざるにあげ、冷ます。
2. レタスを食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切り、きゅうりは薄切りにする。たまねぎは薄切りにして10分程水にさらし、水気を切る。
3. 器に1と2を盛り、混ぜ合わせた④をかける。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2～3で詳しくご紹介しています



CO・OP
産直 沖縄県伊平屋島産
味付太もずく(土佐酢)

沖縄の郷土料理

もずく丼

調理時間

20分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 454kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(3人分)

牛豚合挽肉・・・100g
④ たまねぎ(薄切り)・・・1/2個
④ にんじん(千切り)・・・1/4本
CO・OP産直 沖縄県
伊平屋島産太もずく
(食べやすい長さに切る)・・・100g
⑤ ホールコーン・・・50g
⑤ おろししょうが・・・小さじ1
⑤ おろしにんにく・・・小さじ1/2

みりん・・・大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)
・・・大さじ2
水・・・50ml
片栗粉(水大さじ2に溶かす)
・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
ご飯・・・丼3杯分
小ねぎ(小口切り)・・・適量

POINT

工程1は、挽肉から油が出るので、炒め油は必要ありません。

1. フライパンに挽肉を入れ中火で炒め、色が変わったら④を加えてしんなりするまで炒める。
2. ⑤を加えて炒め合わせ、ひと煮たちさせる。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ごま油を混ぜる。
4. 丼にご飯と3を盛り、小ねぎを散らす。

