



もずく酢でさっぱり♪
 豚しゃぶサラダ

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◎

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	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
リーフレタス …… 3枚	めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
トマト …… 1/2個	ごま油 …… 小さじ2
きゅうり …… 1/4本	
たまねぎ …… 1/4個	

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A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



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	みりん …… 大さじ1/2
たまねぎ(薄切り) …… 1/2個	めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
にんじん(千切り) …… 1/4本	水 …… 50ml
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	片栗粉(水大さじ2に溶かす) …… 大さじ1
ホールコーン …… 50g	ごま油 …… 大さじ1
おろししょうが …… 小さじ1	ご飯 …… 丼3杯分
おろしにんにく …… 小さじ1/2	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Aを加えてしんなりするまで炒める。
2. B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。

