



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
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

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



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
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
おろししょうが…小さじ1
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。

