

# 冷しゃぶ

1人分 147 kcal



## 材料(2人分)

豚薄切りロース	120g	〔 青しそ 2枚 梅干し ポン酢・だし汁
レタス	30g	
きゅうり	1/2本	
かいわれ大根	10g	
オクラ	4本	
カットわかめ	2g	

## 作り方

湯をわかし、酒少々を加え豚肉を茹でて、冷水にとりザルに上げて水気をきる。  
(茹ですぎるとかたくなるので、色が変わったら冷水にとる)  
わかめは水でもどしておく、きゅうりはうす切り。オクラは茹で斜め半分に切る。  
野菜と豚肉を盛り付ける。  
薬味として青しそはせん切り、梅干しはたたいて添える。ポン酢はだし汁で割る。