

しゃぶしゃぶ



トマトのうま味

トマトのうま味成分はグルタミン酸。
果肉よりも種のまわりのゼリー部分に多く
含まれます。

サラダはもちろん、ソースにするときも
そのまま入れてみてください。



材料

しゃぶしゃぶ

<材料:2人前>

豚ローススライス(しゃぶしゃぶ用)	120g
白菜	120g
トマト	2切れ
万能ねぎ	適量

*たれ

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

1. トマトはくし切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
万能ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、白菜をさっとゆでる。
3. お湯をフツフツするくらいの温度にし(80℃くらい)弱火で
豚肉を広げながら入れる。菜箸で肉を返しながら火を通し、
色が変わったらざるにあげて冷ます。
4. たれの材料を混ぜあわせる。
5. 皿に盛りつけし、たれをつけてどうぞ。