



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓



菜の花と豚しゃぶの辛子あえ

1人分 349kcal 塩分 1.8g ▷ 10分



◆材料（2人分）

菜の花…1束

豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）…150g

①だし…大さじ2

練り辛子…小さじ2

しょうゆ…大さじ1

<作り方>

①菜の花は長さを半分に切り、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをしぼる。同じ湯で豚肉を1枚ずつゆでてざるに上げる。

②ボウルに①を入れて混ぜ、①をあえる。