

冷たい夏の風を呼ぶ

材料2人分

豚バラ肉 2枚 / 玉ねぎ 1/4コ / インゲン 10本くらい
 万能ねぎ、白ごま、ミント、適量

・たれ

ライム 1コ分のしぼり汁 / ナンフレー タピオ
 豆板醤 小さじ1/2

作り方

1. 豚バラ肉は、5cmくらいに切りわけ、サッとゆがきます。
たれをからめておく。
2. 玉ねぎは、うすくスライスし、水にさらす。
3. インゲンは、ハタヒとリ、2等分にし、少しゆわらぬめにゆがす
 (ゆわらぬにゆがすことにより、甘みと香りがよく
 味も、たじみやすくなる)
4. 水にさらしておいた玉ねぎは、ザルにあげ、水分をきる
5. 豚肉といいづん、玉ねぎを混ぜあわせ
 さらし、万能ねぎの小口切り、白ごま、ミントのざく切りを
 まぜあわせたら出来あがり

夏を呼ぶサラダ!!

保存のコツ
 鮮度劣化が早く、どんどん味が落ちてしまうので、早めに食パンの袋に入れてビニール袋に入れて、しっかりと固めにゆがれれば保存可能。冷蔵庫で保存。冷凍もできます。