

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★豚肉のごまみそマヨネーズ★



野菜たっぷりの豚しゃぶの和え物です。  
豚のロースを使うことで柔らかいお肉と野菜が馴染み、みそとマヨネーズの味がくせになること間違いなしです。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
豚肉ロース	スライス	25 g	100 g
にんにく	おろす	0.1 g	少々
生姜	おろす	0.1 g	少々
キャベツ	千切り	20 g	1/8 玉
きゅうり	輪切り	18 g	1本
人参	千切り	5 g	1/4 本
味噌		1.5 g	小さじ 1
マヨネーズ		6.5 g	大さじ 2
さとう		0.4 g	小さじ 1/2
淡口しょうゆ		1.3 g	小さじ 1
酢		0.45 g	小さじ 1/2
ごま		1.5 g	大さじ 1

### 〈作り方〉

- ① 野菜を切ってお湯を沸かし湯がき、冷まします。
- ② ①の鍋に生姜、にんにくを入れ豚肉を湯がいて冷まします。
- ③ 調味料を混ぜておきます。
- ④ 野菜と肉に調味液で味付けします。
- ⑤ 最後にごまをふり入れます。