

「フリーダム」と 豚しゃぶのわさび和え

キュウリのレシピ



生とは違った食感が楽しめ、
調味料もよく絡みます。

材料 (4人分)

キュウリ「フリーダム」……………2本
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
ミョウガ……………2個
めんつゆ……………大さじ3
水……………大さじ1
練りわさび(量はお好みで) 小さじ1

下ごしらえ

洗った「フリーダム」をまな板に置き、塩をふって板ずりする。水洗いして、上下を切り落としておく。
ミョウガは洗って千切りにする。

作り方

- ①「フリーダム」は長さを半分にし、スライサーなどで縦に薄くスライスする。
- ②鍋に湯を沸かし、「フリーダム」、豚肉を別々にサッとゆでる。それぞれザルに上げ、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ③ボウルにめんつゆ、水、練りわさびを入れてよく混ぜる。(2)とミョウガを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。