

♥ 豚肉と根っこ野菜のサラダ



食物繊維:5.1g カロリー:280kcal

材料(2人分)

長芋…200g	グリーンリーフ…120g
蓮根…120g	ぎんなん(水煮) …10個
里芋…120g	長ねぎ(千切り) …適量
豚肉…100g	胡麻油…小さじ2

ドレッシング

にんにく(みじん切り) …小さじ1
生姜(みじん切り) …小さじ1
豆板醤…小さじ1
梅肉…小さじ1
ハチミツ…小さじ1/2
醤油…少々
五香粉…少々

作り方

- 1 長芋、蓮根、里芋はひと口大の乱切りにし、柔らかくなるまで3分ほど茹でる。
- 2 熱したフライパンに胡麻油を入れ、豚肉を炒める。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 ボールに 1 ~ 3 を入れて和える。
- 5 皿にグリーンリーフ、4 を盛りつけ、ぎんなんと長ねぎを添える。