

♥ 青菜ときのこの腸活サラダ



食物繊維:7.3g カロリー:411kcal

材料(2人分)

小松菜…60g (1茎)
ほうれん草…60g (2茎)
水菜…60g (3茎)
春菊…60g (3株)
三つ葉…60g (1袋)
椎茸…60g (3枚)
えのき茸…60g (2/3袋)
油揚げ…60g (1枚)
豚バラ肉…100g
紫玉ねぎ…20g (1/4個)
あおさ海苔…2g
銀杏…10g (4粒)

[調味料]
みりん…大さじ1
薄口醤油…大さじ1と2/3
だし汁…大さじ2
塩…ひとつまみ

作り方

- 1 小松菜、ほうれん草、水菜、春菊、三つ葉はそれぞれ茹で、3cmの長さに切る。
- 2 椎茸は細切り、えのき茸は3cmの長さに切って、さっと茹でる。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3cmの長さに切る。
- 4 豚バラ肉は、ひと口大に切って茹でる。
- 5 紫玉ねぎは千切りにして、塩ひとつまみ（分量外）を振って揉み 10分ほどおく。その後、水で洗ってよく絞っておく。
- 6 ボウルで調味料を混ぜ合わせ、1～4と、あおさ海苔、銀杏を入れて和える。
- 7 器に盛りつけ、5を添える。