

焼肉サラダ(小学生6人分)

【材 料】

ごま油	適量	にんじん	中1/3本	玉葱	20g
にんにく	1/3かけ	もやし	120g	こしょう	少々
豚こま肉	60g	キャベツ	100g	サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	小松菜	1株	酢	大さじ1弱
砂糖	大さじ1/2			砂糖	小さじ1
白いりごま	大さじ1			しょうゆ	小さじ2

①野菜を切る。

にんにく(みじん切り) にんじん(細切り) キャベツ(細い短冊切り)
小松菜(ざく切り) 玉葱(みじん切り)

②野菜を茹でる。水で冷やし、水気を切っておく。

にんじん→もやし→キャベツ・小松菜の茎→小松菜の葉の順でお湯に入れると良いです。

③ドレッシングはすべて合わせておく。玉葱の辛みが苦手な場合は、電子レンジで加熱しておくといよい。

④フライパンにごま油を熱し、にんにくの香りを出す。豚肉を炒め、色が変わってきたら、調味料を入れてさらに炒める。ごまを振っておく。

⑤野菜、肉、ドレッシングを全て合わせて完成！

