

豚肉の昆布茶和え

材料

豚肩ロース肉	120グラム
ほうれん草	1/2束
昆布茶(顆粒タイプ)	小さじ1
顆粒和風だし	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。
- ② ほうれん草を一口大に切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、①の豚肉を一枚ずつ入れ茹でる。
- ④ ③の肉に火が通ったら、ザル等に取り出して、あら熱を取る。
- ⑤ 新しく沸かし直したお湯に、②のほうれん草を入れ、茹でる。
- ⑥ ⑤のほうれん草が茹ったら、ザル等にあげ、あら熱をとる。
- ⑦ ボールに④の豚肉、⑥のほうれん草、調味料を入れ、よく和える。味を整えて完成です♪