

# つくってみませんか？

豚肉を入れてボリュームアップサラダ



## <スタミナサラダ>

### 材料(4人分)

豚小間	…	100g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
いため油	…	小さじ1
○焼き肉のたれ	…	大さじ1/2
キャベツ(千切り)	…	150g
きゅうり(輪切り)	…	1本
にんじん(千切り)	…	15g
○ごまドレッシング(市販)	…	20g
○いりごま	…	小さじ1/2

### 作り方

- ① 豚肉は油でいため、焼き肉のたれで味をつけ、冷ます
- ② キャベツとにんじんはゆでて冷ます。  
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では塩で軽くもんで水をきっておく)
- ③ 肉と野菜をドレッシングとごまで和える

