

# 冷しゃぶ豆腐サラダ



で時短レシピ

30分

旨味たっぷりの豚バラを茹で、さっぱりと健康的に頂く冷たいサラダ。

野菜と豆腐で栄養バランスも完璧です。

ごまだれにはスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを合わせ、フレッシュな香りを楽しみましょう。

## 材料

- 豚バラしゃぶしゃぶ肉 300g
- ミニトマト 6個
- サニーレタス 数枚
- きゅうり 半分
- 木綿豆腐 1丁
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
- お酢 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- はちみつ 小さじ2
- 白いりごま 小さじ2
- おろしショウガ 少々

## 作り方

1. ミニトマトは半分に切り、レタスは洗う。きゅうりはスライスする。
2. 豆腐は水切りし、大きめの角切りにしておく。
3. すり鉢に白ごまを入れてすりこ木ですり、オリーブオイル、お酢、醤油、はちみつ、おろししょうがを加えてよく混ぜる。
4. 鍋に湯を沸かして弱火にし、豚肉を1枚ずつ入れ色が変わったら取り出して水気を切る。
5. 器にレタス、豚肉、きゅうり、ミニトマトを盛り豆腐を添え、上からごまだれをかけて完成！スペイン産エクストラバージンオリーブオイルがまろやかな風味で食材の味わいを引き立てます。



スペイン産  
オリーブオイル

WORLD LEADERS