

冷しゃぶサラダ ピリ辛ごまドレッシング

●材料（2人分）

【冷しゃぶサラダ】

くるみとん肩ロース
しゃぶしゃぶ用 200g
レタス 100g
ミニトマト 4個
黄パプリカ 40g
貝割れ菜 10g

④【ドレッシング】

白すりごま 大さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
ラー油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは細切りにする。貝割れ菜は根本を切り落とす。
 - ②ボウルに④を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③鍋に湯を沸かし、酒と砂糖各大さじ1程度（分量外）を入れる。くるみとん肩ロースしゃぶしゃぶ用をゆで、粗熱をとる。
 - ④器に①と③を彩りよく盛り付け、②を添える。
- おいしくなるコツ** 豚肉はゆで湯に砂糖と酒を加え、ゆで上がってから冷水につけずに粗熱をとると固くなりやすい。ゆで湯1リットルに対して、砂糖と酒を大さじ1程度入れる。



都城市ふるさと納税推進事業者

なかつファーム 高崎町大牟田1838-31

自然豊かな環境の中、家族で養豚を営んでいます。小規模だからこそできる目の行き届いた管理がおいしさの秘訣。クルミを食べて育った「くるみとん」はふんわりと優しい味が特徴の自慢の豚肉です。



都城市ふるさと納税レシピでは
いろいろなレシピを紹介しています



都城市の魅力を
広く発信します!

mrtテレビ

幸せ上々
みやこんじょ

GREAT HAPPY MIYAKONOJO



毎週 水曜 夕 6:55 ▶ 7:00 放送

みやこんじょ大使
中西 可奈さん