



水菜の 辛子醤油和え

【材 料】 4人分

- ・水菜・・・1束
- ・豚バラ肉(お好み焼き用)・・・200g～300g
- 下味:しょうゆ、酢・・・各大さじ1

- A
- ・しょうゆ・・・大さじ1～2
 - ・酢・・・大さじ1～2
 - ・辛子・・・小さじ1/2～1
 - ・砂糖・・・大さじ1/2～1

3. ボウルにAを合わせて、水菜と豚肉を入れてよく和えて出来上がり!

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って、下味を揉みこんでおく。
鍋に湯を沸かし塩を入れて、水菜をサッと茹で、水にとってからしっかり水分を絞って、3～4センチにカットする。

2. フライパンを熱して軽く油をひき、1.の豚肉を脂を拭きながらパリッと炒める。炒め終わったあと、キッチンペーパーにあげて脂をきっておく。



memo

水菜は、ビタミンCやβカロテン、カルシウムなどが含まれる京都が原産の緑黄色野菜です。シャキシャキの食感を活かした簡単さっぱり和え物に、βカロテンを効率よく摂取できるような豚肉(油分)をプラスしてボリュームもアップしました。豚バラ肉は、小間切れでも良いと思います。おかずが物足りないときや、葉物野菜を追加したいときなどにおすすめです。

