

スタミナサラダ



材料(4人分)

・豚肉	90g
・砂糖	大さじ1と1/3
・しょうゆ	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1/4
・ごま油	小さじ1
・キャベツ	140g
・きゅうり	40g
・ホールコーン	20g
・和風ドレッシング	適量

給食で大人気のメニューです！給食では生野菜が出せないなので加熱していますが、生野菜で作ってもおいしいです！

作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、きゅうりは半月切りにします。
- 2 キャベツときゅうりを茹でて水気を切り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 3 豚肉を細切りにします。
- 4 フライパンにごま油を入れて、にんにくを炒めます。
- 5 にんにくの香りが出たら豚肉を炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。
- 6 炒めた豚肉をボウルにあけて、常温で粗熱をとります。
- 7 豚肉と野菜、ホールコーンを混ぜ合わせます。
- 8 豚肉にしっかり味がついているので、味を見ながら和風ドレッシングを加えます。