

寒天と冷しゃぶの金ごま和え

のどごしのいい寒天と夏ばて防止にビタミンB1を含んだ豚肉、
ごまのセサミンたっぷりのダイエットヘルシーメニューです！



<材料> 4人分

粉寒天	1本
だし汁	C2
調味料 A	薄口醤油 大2
	みりん 大1
	塩少々
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	150g
きゅうり	1本
炒り金ごま	大4
調味料 B	味噌 大1と1/2
	砂糖 大1と1/2
	だし 大1
みょうが、水菜、塩	

<作り方>

1. 鍋にだし汁と調味料Aを入れ、粉寒天を振り入れ、煮る。沸騰してから2～3分煮、水でぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
2. 豚肉は4cmに切り、沸騰した湯の中でしゃぶしゃぶにする。
3. きゅうりは縦半分に切り薄切りにし、塩少々ふる。
4. 金ごまをよくすり、砂糖、味噌も加え、だしでのばす。
5. 1. をひらひらの薄切りにし、2. 3. を加え、混ぜ、器に盛り、みょうが、水菜を天盛りする。