

柚子コショウが  
決め手！

## 夏野菜いっぱい豚しゃぶ



【材料】	(2～3人分)
豚薄切り肉	200g
セロリ (茎)	1本
オクラ	8本
塩	少々 (板摺り用)
青じそ	10枚
みょうが	2個
キュウリ	1本

### 【下準備】

- ① セロリは2～3mmの斜め切りにする。
- ② オクラは塩少々をまぶして板摺りしておく。
- ③ 青じそは好みの大きさに手でちぎる。
- ④ みょうがは斜めに千切りにし、水にさらして水気をよくきる。
- ⑤ キュウリは、小口切りにする。
- ⑥ ≪たれの材料≫をボウルに入れてまぜておく。

### ≪たれの材料≫

ポン酢	大さじ4
柚子コショウ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	少々

### 【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、①のセロリを軽く湯に通し、取り出して水気をよくきる。オクラも同様にする。どちらも茹ですぎないよう気をつける。
2. 1.のオクラはガクを切り落とし、小口切りにする。
3. 湯に豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったらざるに取り出して粗熱を取る。
4. 3.の豚肉を⑥のたれに2、3分浸す。
5. 野菜を全てボウルに入れ、軽く混ぜ合わせたあと器に盛る。
6. 4.の豚肉を5.の上に盛り付け、4.のたれをかけてできあがり。