



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
7月
13日 放送分

夏に食べたい冷しゃぶに、オクラを使ったネバネバしたタレを添えて。タレは、みょうが、しょうがなどの香味野菜を加えたさっぱり味です。オクラのネバネバ成分は、夏バテ予防に効果があるとされています。豚肉のビタミンB1との相乗効果で、夏バテ対策におすすめのレシピです。

第1回

冷しゃぶ★オクラソース



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2人分》

- 桃豚ロースしゃぶしゃぶ用 … 200g
- 水 …………… 1ℓ
- 塩 …………… 小さじ1
- 酒 …………… 大さじ2
- オクラ …………… 5本
- みょうが …………… 1本
- ねぎ …………… 1/2本
- しょうが …………… 1かけ
- ★しょうゆ …………… 大さじ3
- ★砂糖 …………… 大さじ2
- ★酢 …………… 大さじ1
- ★ごま油 …………… 大さじ1
- ★白ごま …………… 小さじ1
- お好みの生野菜
… (レタス、たまねぎ、きゅうりなど)

作り方

- ①耐熱容器に★を入れてレンジに20～30秒かける。混ぜ合わせて砂糖を溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、塩、酒を加える。豚肉をサッと茹で、ザルに広げて冷ましておく。
- ③オクラ、みょうがは茹でてみじん切り、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④①に③を加えてオクラソースを作る。
- ⑤お皿に生野菜をしいて肉をのせ、食べる直前にオクラソースをかける。

