

とちぎの  
地産地消  
レシピ

Vol.14

たたききゅうりと  
豚しゃぶのピリ辛  
おかずサラダ



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

# たたききゅうりと豚しゃぶのピリ辛おかずサラダ

## ■作り方■

- 1 きゅうりは縦半分に切り、それを約10等分に切る。包丁を寝かせ、軽くたたいてひびを入れる。塩を振り、軽くもみ5分ほどおく。しっかりと水分をしぼる。
- 2 しょうがはみじん切り、長ねぎは薄切りにしておく。
- 3 材料\*を全て合わせてピリ辛ダレを準備しておく。
- 4 たっぷりの水に塩を少々(分量外)入れお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、火を通す。バットに取り、冷めたら水気をふきとり食べやすい大きさに切る。
- 5 ①のきゅうり、しょうが、長ねぎ、豚肉をボウルに入れ、ピリ辛ダレでよく混ぜ合わせる。(冷蔵庫でさらに15分ほど寝かすと味がしみ込みます)
- 6 器に盛り付け、白いりごまをふりかけて完成。

### 材料(2人分)

とちぎゆめポーク

(しゃぶしゃぶ用またはロース薄切り) ……160g

きゅうり …… 2本

塩 …… 少々

しょうが …… 1かけ

長ねぎ …… 1/2本

\*しょうゆ …… 大さじ2

\*ごま油 …… 大さじ1

\*砂糖・酢 …… 各小さじ2

\*豆板醤 …… 小さじ1/2

白いりごま …… 適量

1人分 335キロカロリー 塩分3.3グラム 調理時間 約20分(冷蔵庫で寝かす時間を除く)

## 栃木産をもっと食べよう!

### 安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記帳・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

### 新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

### やさしい

環境保全型農業エコ農業とちぎに取組む農業者が増えています。

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日