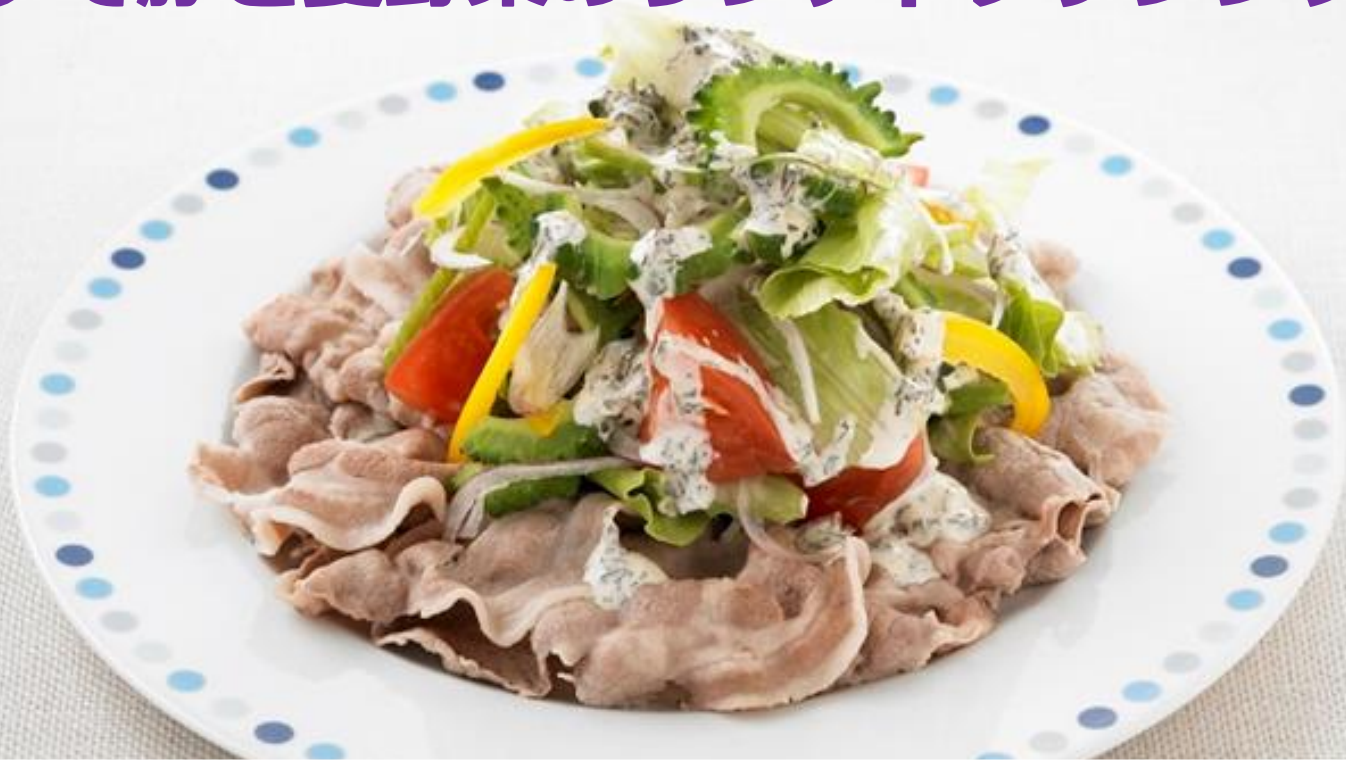


ゆで豚と夏野菜のランチドレッシング



夏バテ防止にボリュームのあるサラダはいかが？
どんな素材とも相性のよいハーブ香る万能ドレッシングでどうぞ。

🍷 材料 (4人分)

豚しゃぶ用肉…150g

ゴーヤ…60g

セロリ…20g

レタス…20g

トマト…20g

紫たまねぎ…15g

黄パプリカ…15g

マヨネーズ…50g

牛乳…25ml

りんご酢…7.5ml

A GABAN® マスタードパウダー…2g

GABAN® ガーリックパウダー…2g

GABAN® タイムホール…2g

GABAN® バジルみじん切り…2g

玉ねぎ(すりおろし)…10g

塩…少々

GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

🍲 レシピ(所要時間:20分)

- ① 豚しゃぶ肉をゆで、ザルに上げて冷ましておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、5mm幅に切り、色よくゆでる。
- ③ 紫玉ねぎ、セロリ、パプリカは薄切りにする。
- ④ レタスはひと口大に千切り、トマトは乱切りにする。
- ⑤ ボウルにAの材料を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ⑦ 器に①と②~④を盛り付け⑥をかける。