

焼き肉サラダ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
キャベツ	30	短冊切り	①野菜はゆでて冷やす。 ②ごま油でにんにく、生姜、豚肉の順で炒め、玉ねぎとりんご、調味料で味付けし、ごまを加え粗熱をとる。 ③①と②を和える。
にんじん	10	せん切り	
青菜	10	カット	
ごま油	0.5		
豚ももせん切り	20		
しょうが	0.2	おろす	
にんにく	0.2	おろす	
たまねぎ	2	おろす	
りんご	1	おろす	
酒	1		
しょうゆ	3		
砂糖	1		
白ごま	1	からいり	

