

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

## 桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



# 豚しゃぶのいぶりがっこ巻き



## 材 料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……	約300g
いぶりがっこ ……	30g
マヨネーズ ……	大さじ2
黒こしょう ……	少々



## 作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら、豚肉を入れて弱火で加熱する。火が通ったらザルにあげて冷ます。
- ② 冷ましている間に、いぶりがっこを粗みじん切りにし、マヨネーズ、黒こしょうと和える。
- ③ 豚肉が冷めたら、盛り付けをして完成。食べる際に②を巻いてください。