

豚肉のアップルジンジャーソース

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
豚肉 80g	1 枚		
しょうが	2.4g		
合わせ調味料	26.65g		
★もち麦	10g		
★レンズ豆	7g		
★刻みセロリ	7g		
★トマト	1/10 個		
★サラダ用合わせたれ	5.51g	★わかめ	0.2g
みずな	10g		

<作り方>

【具材の準備】

- ①豚肉は、小麦粉を薄くまぶし、焼き目がつくまで焼き 4・5 等分斜めカットしておく
- ②生姜は、軽く油をしきさっと炒めておく
- ③合わせ調味料の中に、生姜を加えて常温保管しておく

【もち麦サラダの準備】

- ④たっぷりの水を沸かし、もち麦を加え柔らかくなるまで 15・20 分程度茹でて水気を切っておく
- ⑤きざみセロリも、さっとゆで水気をよく切っておく
- ⑥トマトは 1 cm 角サイコロカットしておく
- ⑦わかめは、水でよく戻して水気を切っておく
- ⑧ボウルに★食材と★たれを加え、よく混ぜ合わせておき、提供まで冷蔵庫で保管しておく
- ⑨みずなは、洗って根を落として 1・2 cm 幅カットしておく

<盛り付け・提供>

- ⑩写真を参考に、お皿の奥側に
- ⑦もち麦サラダ・みずなを盛り付ける
- ⑪豚肉をのせ、ソースをかけ提供する

