

豚バラと夏野菜のサラダ



カリカリに焼いた豚バラと、みょうがや大葉などの香味野菜、夏野菜を手作りの玉ねぎドレッシングでさっぱりといただく、食べ応えのあるサラダです。

【材料（4人分）】

豚バラ肉（薄切り） . . . 300g
塩 . . . 少々
こしょう . . . 少々
薄力粉 . . . 適量

玉ねぎドレッシング

玉ねぎ（すりおろす） . . . 1/4個
酢 . . . 大さじ3
オリーブ油 . . . 大さじ3
しょうゆ . . . 大さじ1
砂糖 . . . 小さじ1
塩 . . . 少々

野菜・香味野菜

きゅうり . . . 2本（200g）
玉ねぎ . . . 1/4個（50g）
みょうが . . . 2個
大葉 . . . 8枚
パプリカ . . . 1個（150g）
ミニトマト . . . 8個

【作り方】

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふって下味をつけた後、薄く薄力粉をふる。
- ② フライパンを中火で熱し、①を入れ、カリッとなるまで両面を焼き、ペーパーの上などに取り出して余分な脂を切る。
- ③ きゅうりはポリ袋に入れ、麺棒で軽く叩いて割り、食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしっかり切る。みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする。大葉は千切り、パプリカは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ 玉ねぎドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに②の豚肉と③の野菜を入れ、④のドレッシングで和える。