

A photograph of a dish of pork tenderloin and summer vegetable salad. The dish is served on a white, speckled ceramic plate. The salad consists of sliced pork tenderloin, cherry tomatoes, yellow bell peppers, cucumbers, and green onions, all mixed together. The plate is set on a blue and white patterned tablecloth. The text "豚バラと夏野菜のサラダ" is overlaid on the image in white Japanese characters.

豚バラと夏野菜のサラダ

高松市食生活改善推進協議会

材料(4人分)



材料(4人分)

その他 調味料など

豚バラ肉用

塩・・・・・・・・少々

こしょう・・・少々

薄力粉・・・・適量

玉ねぎドレッシング用

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



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。



作り方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。



作り方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。



作り方④

玉ねぎドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。



作り方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。

できあがり



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。