

豚肉 寿し

～梅じそ添え～

〈材料〉

ごはん：茶碗一杯分
豚肉(しゃぶしゃぶ用)：4枚
青じそ：1枚
梅干し：1個
塩・こしょう：適量



夏バテにオススメ!

〈作り方〉

- ① 豚肉をさつゆで、塩・こしょうを振る。
- ② お皿に茶碗一杯分のごはんをスプーンで4等分にし、盛りつける。Point: スプーンで押しつけるとくずれにくい!
- ③ ごはんの上に豚肉をのせる。
- ④ 豚肉の上に手でちぎった青じそと梅干しをのせる。