

## モロヘイヤと豚肉のレモンポン酢

<< ビタミン B をたっぷりとって夏を元気に！ >>



### ----- 材料（2人分） -----

モロヘイヤの葉	200 g
豚しゃぶしゃぶ用肉	180 g
水	500ml
日本酒	大さじ 2
レモンスライス	3 枚
小葱の小口切り	
一味唐辛子	
【A】レモンポン酢しょうゆ	
レモンの絞り汁	大さじ 2
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1/2
レモンの皮のすりおろし	1/2 個分



### ----- 作り方 -----

- ① モロヘイヤの葉は、塩を入れた熱湯の中で約 10 秒茹でる。冷水に取って冷やし、ザルにあげる。
- ② 鍋に、水 500ml と日本酒を入れて沸かす。豚しゃぶしゃぶ用肉を入れてさっと火を通し、冷水にとる。
- ③ 大きな器に、モロヘイヤ、豚肉、モロヘイヤの順に重ねて層にする。冷水を張り、氷を浮かべ、レモンの輪切りを飾る。
- ④ レモンポン酢しょうゆを作る。耐熱ボウルに A を合わせ、レンジに 40 秒ほどかけて砂糖を溶かす。粗熱が取れたら、レモンの皮のすりおろしを加える。
- ⑤ ③に、④のレモンポン酢、小葱の小口切り、一味唐辛子を添える。

### ※POINT

レモンポン酢は、市販のお好みのポン酢をお使い頂いても結構です。