

中華風春雨サラダ

手作りの中華ドレッシングで和えた、春雨サラダ。彩りがとてもきれいです。

調理時間:20分 ジャンル:中華 サラダ



材料 2人分

春雨 … 30g
ニンジン … 1/6本
キュウリ … 1/2本
ハム … 2枚
キクラゲ … 3g

<中華ドレッシング>

作り置き甘酢 … 大さじ1.5
しょうゆ … 大さじ1
サラダ油 … 小さじ1.5
ゴマ油 … 小さじ1/2

下準備



1

- 【1】春雨はたっぷりの熱湯につけてもどし、透き通ったらザルに上げて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- 【2】ニンジンは皮をむいてせん切りにし、熱湯に通してザルに上げる。
- 【3】キュウリは斜め薄切りにし、さらにせん切りにする。
- 【4】ハムは半分に切り、さらにせん切りにする。
- 【5】キクラゲは水でもどし、かたい部分を切り落とし、せん切りにする。
- 【6】ボウルで<中華ドレッシング>の材料をよく混ぜ合わせる。

作り方



1

- 【1】<中華ドレッシング>のボウルに全ての材料を加えて和え、器に盛る。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2012 KYOTO AMU All Rights Reserved.
Copyright © 1997-2012 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.