

りゅうちゃんの
まーせんキッチン²⁵

はるさめサラダ

ざいりょう
材料 (7~8人分)

| | |
|-----------------|-----------------|
| めんつゆ..... 100ml | サラダ油..... 適量 |
| 水..... 50ml | りょくとうはるさめ..100g |
| 酢..... 大さじ2 | キュウリ..... 1本 |
| ゴマ油..... 大さじ1 | カニ棒..... 3本 |
| たまご..... 2個 | プチトマト..... 6個 |
| 牛乳..... 大さじ1 | |



レシピ考案

がなは りえこ先生
(まつもとりょうり がくしん しゅにんきょうし)
(松本料理学院 主任教師)

つく
作り方

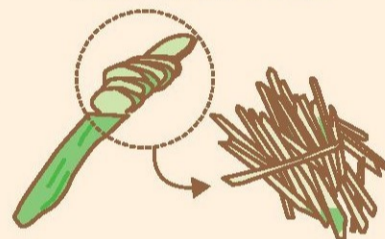
1 めんつゆ、水、酢、ゴマ油をタッパーに入れて混ぜる。

2 うす焼きたまごを作って4~5cmの長さにほそ切りする。



3 なべに氷を入れてふっとうさせ、はるさめを入れて4~5分ゆでる。ザルに取って水でさまし、キッチンばさみで切る(4~5回)

4 キュウリは斜めうす切りにし、せん切りする。



5 カニ棒は手でさいて2~3等分に切る。



6 ボールに①~⑤までの材料を混ぜ合わせ、器に盛り、スライスしたプチトマトを乗せる。

第564回新報料理講習会夏休み子どもクッキングより

(第2週掲載)