

水菜と油揚げのサラダ

< 材料&下ごしらえ > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ 水菜 1 袋弱
- ★ にんじん 半本
- ★ 油揚げ 半分～1枚 (お好みで)
- ★ 塩 少々

((ドレッシング))

- ・ すり胡麻 大さじ4
- ・ 酢 大さじ4
- ・ 醤油 大さじ4
- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ 七味 少々

○ 下ごしらえ ○

- ・ ボールに水を入れ、水菜の根元を 30分程度 浸しておく。
(根元に入り込んだ砂が 取れやすくなる)
- ・ 油揚げの油抜きに使う お湯を 沸かしておく。
- ・ グリルの鉄板に水を入れ、余熱しておく。

<つくり方>

- ① 油揚げの油抜きをする。
油揚げを ざるに入れて 熱湯をかける。途中で裏返して、両面 油抜きをする。
- ② グリルで 油揚げを 両面 こんがりと焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんは 細切りにして、塩もみをする。
- ④ 水菜は 洗って、食べやすい大きさに 切る。
- ⑤ ドレッシングをつくる。
材料を ボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ ボールに ドレッシングを 先に 大さじ4程度 入れておき、
水菜を入れて、上からも ドレッシングをかけ、指先で 軽く
もみこむようにして、混ぜる。
にんじんと 油揚げを加え、ざっくりと 混ぜる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

このドレッシングは、多めにつくっておくと 便利です。
切干大根のサラダや、生春巻きのタレにも 使えますね!

