

水菜と油揚げのサラダ

♪ キッチン用 ♪

< 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。