



## 8/20 (金) 夏にピッタリ! さっぱり春雨サラダ (ロク ホンチュウさん)

(材料3~4人分)

春雨：50g

ロースハム：50g

きゅうり：50g

にんじん：20g

カットきくらげ(乾)：適量

(合わせ調味料)

A { チョーコーゆずドレッシング：大さじ4

めんつゆ：大さじ1

豆板醤：小さじ1/2

いりごま：大さじ1

(お好みでトッピング)

{ 三つ葉(パクチー)：適量

{ ミニトマト：3個

① きゅうり・にんじん・ハムは千切りにする。

② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、春雨ときくらげを加えて約5分(表示時間通り)茹で、ザルに取ってお湯を切り、氷水で冷まし、ザルを振って水気を切る。

③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。

④ ③のボウルに①のきゅうり・にんじん・ハムと②の春雨・きくらげを加え、いりごまを加えて、和える。

⑤ 三つ葉(パクチー)はざく切りにし、ミニトマトは半分に切る。④の味がなじんだら、器に盛りつけて、お好みで三つ葉やミニトマトを飾る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。