

6/1 (木) ヘルムサラダ (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

- A
- 刺身 (イカ・マグロ・アジなど) : 適量
 - わかめ : 適量
 - いりごま : 大さじ1
 - ごま油 : 小さじ2
 - 塩 : 少々
- B
- サニーレタス : 4枚
 - きゅうり : 1本
 - 大根 : 40g
 - かいわれ大根 : 1/2 パック
 - ごま油 : 適量
- (チョコチュジャン)
- C
- コチュジャン : 大さじ2
 - 酢 : 大さじ2
 - みりん : 大さじ1
 - おろしにんにく : 小さじ1/2
 - ごま油 : 大さじ1
 - ハチミツ : 大さじ1
 - 濃口醤油 : 適量
- ミニトマト : 6個
 - 韓国海苔 : 適量
 - いりごま : 大さじ1
 - うずらのたまご : 2個
- ① ボウルにAを入れて、さっくり混ぜる。
 - ② サニーレタスは一口大にちぎって、きゅうりと大根は千切りにして、かいわれ大根は根を切っておく。B を冷水につけ、シャキッとさせて、食べる直前に水気を切り、ごま油を回しかけて、さっくり混ぜる。
 - ③ チョコチュジャンを作る。ボウルに C を入れて混ぜ合わせる。清潔なガラス容器などに入れて、冷蔵庫で2週間ほど保存できる。
 - ④ 器に1人前ずつ②の野菜を盛り、その上に①の刺身を盛りつけて、中央にうずらのたまごを1個割り入れ、韓国海苔を手でちぎって散らし、いりごまをふりかけて、半分に切ったミニトマトを散らし、③のチョコチュジャンを回しかけて仕上げ、食べるときによく混ぜ合わせていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。