

簡単はるさめサラダ

材料 (2人分)

はるさめ	30g
錦糸卵	
└卵	1/2個
└塩・こしょう	少々
└水溶き片栗粉	小さじ1/2
にんじん	3cm長さ(16g)
きゅうり	1/4本
ドレッシング	
└ナンプラー	小さじ2/3
└酢	小さじ1/3
└ごま油	小さじ1
└塩・こしょう	少々
└豆板醤	適量
サラダ油	適量



作り方

1. 春雨を3～5分茹でざるにあけ冷水で洗い水気をきり、食べ易い大きさに切る。
2. 卵を溶き塩・こしょうし水溶き片栗粉を加えて混ぜ、卵焼き器にサラダ油をしき、流し込んで薄く両面を焼く。冷めたら4cm幅の帯状に切り、せん切りにして錦糸卵を作る。
3. にんじん、きゅうりもせん切りにする。
4. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ好みの味に調節して、具を加え和える。

所要時間 15分
主な調理器具 フライパン、卵焼き器、ざる