



松田麗子の
台所から
こんにちば

彩り鮮やか、具たくさんで食感も楽しい

ホウレンソウの中華風サラダ

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

ホウレンソウ…2束(400g) ベーコン(薄切り)…5枚
塩…少々 ザーサイ…50g
木綿豆腐… $\frac{1}{4}$ 丁(100g) ショウガ…30g

〔中華ドレッシング〕
しょうゆ…大さじ6
酢…大さじ3
砂糖…大さじ1と $\frac{1}{2}$

ごま油…大さじ1と $\frac{1}{2}$
溶きがらし…小さじ1~2

《下ごしらえ》

豆腐は水切りして6~7mmの角切り。ショウガと塩抜きしたザーサイはみじん切りにする。

《作り方》

- ①ホウレンソウを塩を少々入れた熱湯でさっとゆで、水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②ベーコンを大きめのみじん切りにして、フライパンで炒める。
- ③器にホウレンソウを盛り、その上に豆腐、ベーコン、ザーサイ、ショウガを彩りよくのせ、中華ドレッシングの材料を混ぜ合わせてかける。

One Point



細かく刻んだ具は薬味なので、お好みのものをたくさんお楽しみください。混ぜながら食べるので、ホウレンソウが苦手な方でもたくさん食べられると評判の一品です。

