

湯葉サラダ

豆乳を煮立て、表面にできた薄皮をすくい上げて作った湯葉には、大豆のたん白質が多く含まれています。手に入りやすい乾燥の湯葉を、水戻ししてからいねいに切って使っています。



材 料 2人分

湯葉サラダ

- ・湯葉（乾燥） 1枚
- ・キャベツ 80g
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 小1/4本
- ・ロースハム 1枚

ドレッシング

- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1弱
- ・酢 小さじ1弱
- ・砂糖 少々
- ・塩こしょう 少々



作り方

- 1.湯葉はたっぷりの水に浸してもどし、1cm幅の短冊に切る。
- 2.粗めの千切りにしたキャベツとにんじん、湯葉をいっしょにゆで、水分を軽く絞る。
- 3.きゅうりは薄切りにして、塩少々で塩もみをする。ハムは5mm幅に切る。
- 4.2と3をドレッシングの調味料で和える。

☆キャベツとにんじんは、さっとゆでると、
かさが減って食べやすくなります。

