

耐病ぼうず知らずねぎのシャキシャキサラダ

<< 初夏にぴったり！ネギの食感を楽しめるさっぱりサラダ >>



----- 材 料 (2人分) -----

耐病ぼうず知らずねぎ	1 本
ロースハム (薄切り)	4 枚
えのき	大パック 1 袋

A

ごま油	小さじ 1
めんつゆ (4 倍濃縮)	大さじ 2
鶏がらスープの素	小さじ 1

レシピ制作；

栃木県立宇都宮白楊高等学校 食品科学科
食品製造分会 H&Y&M (ニックネーム)

アピールポイント！

耐病ぼうず知らずねぎは茹でると白い部分は柔らかく、青い部分もシャキシャキした食感になり、ごま油が食欲をそそるメイン級の一品になります！

----- 作 り 方 -----

- ① 耐病ぼうず知らずねぎはよく洗ってから 1 cm 程度の斜め切りにする。
- ② えのきは石づきを取り除き好みの束でほぐす。
- ③ ロースハムを幅 5 mm 程度で短冊切りにする。
- ④ 沸騰させたお湯で、①と②を 3 分 30 秒茹で、茹で上がった水にさらして冷ます。
- ⑤ 冷めたら水を切り、A の入ったボウルに入れる。この時に③を入れ、味がなじむまで混ぜる。
- ⑥ お皿に盛りつけて完成！

※POINT

お好みで白ごまを入れてもおいしくなります！

