

水菜とハムの中華風サラダ



水菜と春菊のじゃこサラダ





水菜とハムの中華風サラ

(材料)4人分

水菜 2束

ハム 8枚

A. めんつゆ(3倍濃縮) 大

2

酢 大1

ごま油 大1

炒りごま白 小1

(作り方)

① 水菜は4~5cmの長さに切り、ハムも千切りにする。

② ①を器に盛り、Aを混ぜ合わせたものをかける。

※ハムがないときは、ツナ缶でもOK!

水菜と春菊のじゃこサラ

(材料)2人分

水菜 1束

春菊 4本

ちりめんじゃこ 大2

オリーブオイル 大1

しょう油 大1/2

こしょう 少々

(作り方)

① 春菊の葉、水菜は共に4~5cmの長さに切る。よく洗って水けをきり、大き目の器に盛る。

② フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこを炒め火を止める。すぐにフライパンにしょう油とこしょうを加え入れ、熱いうちに①に振り掛ける。

