

豆腐の中華風サラダ

～豆板醤入りドレッシングでピリ辛風味～



材料（2人分）

豆腐（絹ごし）	150g	A	ごま油・しょうゆ・酢	各大さじ 1/2
塩（分量外）	小さじ 1/2		砂糖	小さじ 1/2
もやし	1/2袋（125g）		豆板醤	小さじ 1/4
きゅうり	1本（100g）			
塩	1g			
豚ひき肉	50g			
しょうがしぼり汁	小さじ 1/2			

作り方

- 1 豆腐は2等分にし、沸騰した湯に入れ、分量外の塩を入れ中火で「す」が入らないようにゆで、水気をきる。
冷めたら、食べやすい大きさに切る。
- 2 もやしは、からいりし、冷ます。
きゅうりはせん切りにし、塩をふりしんなりさせ、水気をきる。
- 3 豚ひき肉は、しょうがのしぼり汁を入れ、からいりにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 皿に②をしき、豆腐をのせ③を散らす。
食べる時に④のドレッシングをかける。

※豆板醤（とうばんちゃん）

そら豆を原料に作ったみそに、唐辛子を入れて、発酵、熟成させたもの。

