

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	
塩（分量外）	小さじ 1/2			各大さじ 1/2
もやし	125g		砂糖	小さじ 1/2
きゅうり	1 本		豆板醤	小さじ 1/4
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、空炒りして冷ます。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、空炒りにする。
- 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。