

中華サラダ



調理時間約8~10分 / *1人前の原価約160円

！ 材料約2人前

ビーフン・・・5g

スライスハム・・・35g

もやし・・・50g

カイワレ・・・適

人参・・・適

焼肉ドレッシング

焼肉のたれ・・・15cc

お酢・・・12cc

砂糖・・・少々

ごま油・・・少々

！ 作り方

- ① 先ずもやしを茹でます。沸いたところへもやしを入れるとお湯の温度下がりますが、再び沸騰してききましたらザルに空け冷水で冷やします。（茹で過ぎに注意してください）
- ② 続いてビーフンを茹でます。茹で時間は2～3分程度で結構です。その間に材料を切りましょう。ハムは大きめの千切りで人参は細く千切りしてください。焼肉ドレッシングも作っておきましょう。
- ③ ビーフンも茹で上がったら水で冷まします。
- ④ 後はお好みの盛り付け方をして焼肉ドレッシングを掛ければ出来上がりです。

【！ コメント】

- ・ 焼肉ドレッシングですが、上記の割合にマヨネーズを加えたり、練り胡麻を加えても美味しいです。