

入賞

さっぱり ピリ辛じゃがサラダ

忠海中学校3年 浅田 観音



アピール
ポイント



食欲が無くなる夏にさっぱりピリ辛にしました。

材料（4人分）

じゃがいも…………… 大1個
ピーマン…………… 1個
梅干し…………… 1個
しょうゆ…………… 大さじ1
豆板醬 とうぼんじょう …………… 小さじ1
きざみのり…………… 少々

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもの皮をむき、スライサーでスライスする。
- ②ピーマンは種をとってスライスする。
- ③じゃがいもとピーマンを沸騰した湯でさっとゆでてから、水でさらす。
- ④梅干しを細かくきざみ、しょうゆと豆板醬と合わせる。
- ⑤③の水気をきり、④と和える。
- ⑥お皿に盛り付け、きざみのりをのせる。

・サラダと言うより、ピリ辛のあっさりした和え物のようで食べやすいです。

