竹ちゃんのおすすめ料理

（　１０　月）

つくってみてね！

【料理名】 竹原中華サラダ

【コメント】

竹原市の料理コンテスト入賞作品です。

地場産物のたけのこを使った，サラダです。

きくらげなども入り，噛める料理です。

作ってみませんか！？

材料（４人分）		料理の写真
食品名	**分　量**	
春雨	４０ｇ	
ゆでたけのこ	１００ｇ	
きゅうり	８０ｇ	
ムキエビ	８０ｇ	
きくらげ	４枚	
もやし	８０ｇ	
ハム	４０ｇ	
ごま	４ｇ	
A		
さとう	６ｇ	
酢	９ｇ	
しょうゆ	１０ｇ	
ごま油	１８ｇ	

作り方

① きくらげを３０分ほどもどしておく。
② 春雨を２～３分ゆでる。それで水で洗って，食べやすいように切る。
③ ムキエビはゆでる。
④ もやしは洗って，ゆでる。
⑤ ハム・きゅうり・ゆでたけのこ・きくらげはそれぞれ細きりにし，ゆでる。
⑥ ②～⑤が冷めたら，水気をきり，ボールでまぜ，ごまと調味液Aであえる。

・ いろんな食材の食感がする，しっかり噛める料理です。