

ザーサイサラダ



ザーサイの話

★ザーサイはカラシナの変種であり、茎の基部が大きく肥大しているのが特徴。

収穫したザーサイの茎を天日干し、塩漬けしてから搾って塩分を抜き、調味料と共にカメに押し込んで本漬けをして作ります。

中華料理には欠かせない食材です。



材料

<2人前>

○ネギ	20g
○胡瓜	80g
○きくらげ	1g
○ひじき	1g
○春雨	10g
○ザーサイ	20g
○トマト	60g
白すりごま	1g
中華ドレッシング	大さじ2

1人分69kcal

<作り方>

- 1.ネギ胡瓜きくらげを千切りにする。
- 2.ひじき、春雨を戻す。
- 3.ザーサイを食べやすい大きさに切る。
- 4.トマトをくし形に切る。
- 5.ひじき、春雨の水を切る。
- 6.切った野菜、ひじき、春雨、ザーサイを混ぜ、調味料白すりごまを混ぜる。皿に盛付け、トマトを飾って出来上がり。