

チャーシューのパリパリサラダ



ingredients (2~3人分)

- | | | | | | |
|------------------|-------------|--------|-----|---------|------|
| ・ 豚皮付きバラ肉 (かたまり) | 200 g | | | | |
| a { | ・ しょう油 | 80 cc | b { | ・ マヨネーズ | 大さじ2 |
| | ・ みりん | 40 cc | | ・ マスタード | 小さじ2 |
| | ・ 酒 | 60 cc | | ・ 酢 | 小さじ1 |
| | ・ 水 | 200 cc | | | |
| | ・ にんにく・しょうが | 各1片 | | | |
| | ・ ねぎの青い部分 | 適宜 | | | |
| ・ ワンタンの皮 | 10枚 | | | | |
| ・ 揚げ油 | 適量 | | | | |
| ・ レタス | 3~4枚 | | | | |
| ・ アボガド | 1/2個 | | | | |
| ・ レモン汁 | 少々 | | | | |

recipe

1. バラ肉とaを鍋に入れ、落とし蓋をして15分強火で煮る。その後10分弱火で煮る。
2. 中まで火が通ったら、鍋から取り出してあら熱を取り薄切りにする。
3. レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、アボガドは食べやすい大きさに切ったらレモン汁をかけておく。
4. ワンタンの皮は細切りにして、170度の油でさっと揚げる。
5. 器にレタスを敷き、チャーシューをのせてアボガドとワンタンをのせたら、bのソースをかける。

Yasuyo Kawasaki