



淡

泊なはるさめをコクのあるドレッシングで

### 中国風サラダピーナッツドレッシング

●主材料 ピーナッツ(皮つき)1/2杯  
強 はるさめ20杯 きゅうり1~2本  
ハム100杯 卵2個

●作り方①はるさめは熱湯でもどし、水にとって冷やす。水気をきって10杯くらいに切る。

②きゅうりは4~5杯長さのせん切り、ハムも同じくらいに切る。

③卵は錦糸卵にする。

④ピーナッツ1/2杯は薄皮をむいてすりつぶし、砂糖としょうゆ各大杯、1、酢大杯、4、塩少々を加えて混ぜる。

⑤器に①を盛って、②、③、半分に切ったミニトマト適宜をのせ、残りのピーナッツを砕いて散らす。④を回しかけ、全体を混ぜていただく。



揚

げたピーナッツでちょっぴりエスニック

### ピーナッツご飯

●主材料 ピーナッツ(皮つき)1杯  
青じその葉10枚 香菜1~2株 ご飯  
4人分 桜えび1/2杯

●作り方①ピーナッツは薄皮をむき、低温の油からゆっくりと揚げ、ペーパータオルなどによって油をきる。

②青じその葉はせん切りにする。

③香菜は1~2杯幅に刻む。

④ボールに炊きたてのご飯を入れて塩小杯、1、こしょう少々を混ぜ、①、②、桜えびを加えてきっかりと混ぜる。しょうゆ大杯、1を回し入れて混ぜ、器に盛って、③を散らす。