



チンゲンサイと叉焼の中華和え

材 料 (2 人分)

チンゲンサイ	90g
塩	10g
大葉	1 枚
叉焼	45g
花椒	5 個
胡麻油	3g
塩	2g
七味トウガラシ	少々



作り方

- ①チンゲンサイはカブ元に十字の切れ目を入れる。
- ② 鍋に水 500g と塩 10g を入れ、加熱し、沸騰したら①のチンゲンサイを 3 分間茹でる。
- ③ チンゲンサイは水気をキュッと絞り、小口に細切りする。
- ④ 叉焼は細切りする。
- ⑤ ボウルに③のチンゲンサイ、④の叉焼、潰した花椒、胡麻油、七味トウガラシを入れ、サッと混ぜ合わせ、器に盛る。

