



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年1月号より」

炒めじゃがいもの和風サラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

じゃがいも	大2コ
にんじん	4cm
キャベツ	2枚
レタス	1/2コ
貝われ菜	1パック
サラダ油	大さじ1
▼しょうゆドレッシング▼	
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

- 1 じゃがいもは皮をむいてマッチ棒くらいの細切りにし、さっと洗ってザルにあげ、ペーパータオルなどでよく水けをとっておきます。にんじんもじゃがいもと同様に細切りし、キャベツは幅5mmくらいのざく切りにします。
- 2 レタスはひと口大にちぎって冷水にさらし、水けをよくきって冷蔵庫に入れ、パリッとさせます。貝われ菜は根を切り落とします。
- 3 分量の調味料を混ぜ合わせ、しょうゆドレッシングを作っておきます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して1の野菜をさっと炒めます。じゃがいもがすき通った感じになったら、3のしょうゆドレッシングで味つけします。
- 5 器に2のレタスと貝われ菜を盛り、4を上からかけていただきます。