



【材料】（4人分）

じゃがいも	中2個
くらげ	60g
きゅうり	1本
ねぎ	1/2本
卵	1個
トマト	小1個
白ごま	大さじ1.5
わかめ	少々
中華ドレッシング	適量

【作り方】

- ①じゃがいもはごく薄く切り、千切りにして水にさらす。
- ②①を沸騰した湯の中に入れ、透明度が出たらザルにあける。
- ③くらげはぬるめのお湯（50℃）にくぐらせて水にとり、中華ドレッシングで下味をつける。
- ④きゅうりは千切り、ねぎはごく細い白髪ねぎにして水にさらす。
- ⑤卵に塩少々、酒小さじ1を加えて薄焼きにして、錦糸卵をつくる。
- ⑥トマトはくし形、わかめは戻して細かく切る。
- ⑦白ごまは半ずりか半切りにする。
- ⑧②のじゃがいもとねぎを混ぜて器に敷き、白ごまを振る。
- ⑨⑧の上にきゅうり、くらげ、トマト、錦糸卵、わかめを配色よく盛り付け、食べるときに中華ドレッシングをかける。