

# 上生身の千切りと春雨のエスニック風サラダ

## 《材料》

・丸丸高「上生身」 150グラム～200グラム ・乾燥春雨 20グラム ・きゅうり 2分の1本 ・トマト 1個 ・紫玉ねぎ 2分の1個 ・パクチー 適量 ・タイ産唐辛子 青、赤各1本 ・万能ネギ 適量 ・ライム 半個

## 【ドレッシング】

ナンプラー 大さじ1.5杯 砂糖 小さじ2分の1 ライム二分の1個の絞り汁 唐辛子小口切り 少々

## 《作り方》

1. 丸高「上生身」をボールに入れ、片栗粉、こしょうを少々入れ、ボールに打ち付けるようにして、弾力をだす。
2. ラップをしたお皿の上に1cm位の厚みでうすくのばす。
3. 蒸気のあがった蒸し器に入れ4, 5分位蒸す。(蒸し器がない場合はレンジで2分前後)
4. 乾燥春雨を水に5分間浸けて、水気を切りお皿にあげておく。沸騰した湯にさっと春雨を湯通しする。流水の中に春雨を入れ、冷やし水気を切り、お皿にあげる。
5. トマト、きゅうり、紫玉ねぎを千切りにする。
6. ドレッシングの材料を全てボールに入れ混ぜ合わせる。
7. 3を冷まして千切りにし、各材料とボールに入れ、ドレッシングをかけ、混ぜ合わせる。
8. お皿に盛りつけできあがり。ノンオイルドレッシング、唐辛子を使用しておりますので、ヘルシーかつ低カロリーで脂肪の燃焼を増長しダイエット中の方におすすめです。

