



アイデアレシピ!

Ja! はこめくらぶ

Vol 25 ピリシャキベジ白タンタン🔥

おの 小野 はるかさん、さとう るな 佐藤 流菜さん、やまだ あきら 山田 明来さんが考案した
アイデアレシピをご紹介します。



ピリシャキベジ白タンタン🔥

【材料】4人前

- 春雨 120g
- レタス 1/2玉
- キャベツ 1/4玉
- きゅうり 1本
- チンゲン菜 1/3株
- かいわれ大根 1/4パック
- フルーツマト 4個
- 長ねぎ 1本
- 糸唐辛子 適量
- ラー油 適量

A

- 白ねりごま 20g
- みそ 小さじ 2
- 豆板醤 小さじ 2
- 砂糖 小さじ 2
- 鶏ガラスープの素 小さじ 2
- 豆乳 200ml
- 牛乳 600ml

One Point!

野菜はスープとよく絡むように
細カキにし、とにかく冷やす!



ひき肉のピリ辛炒め

【材料】4人前

- 豚ひき肉 200g
- パプリカ(黄) 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 唐辛子 2〜3本(お好みで)
- 豆板醤 小さじ 1/2
- ごま油 適量

B

- みそ 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 塩 小さじ 1/2

①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく

②レタスは一口大にちぎり、キャベツときゅうりは千切りにする
トマトは小さめの乱切り、かいわれ大根は食べやすい大きさに切る

③②を冷蔵庫で冷やしておく

④チンゲン菜は1枚ずつはがしさと湯通しして、氷水につける

⑤長ねぎは白い部分だけを白髪ねぎにして、水にさらす

⑥ひき肉のピリ辛炒めを作る

⑦春雨を半分にカットし、お湯で戻したら水洗いする

⑧器に①のスープを注ぎ、水気を切った春雨を入れる

その上にキャベツ、レタス、ひき肉のピリ辛炒め、きゅうり、
チンゲン菜、かいわれ大根の順で盛る。まわりにトマトをまんべんなく入れる

⑨白髪ねぎと糸唐辛子を飾り付け、お好みでラー油をかけて完成

①パプリカと玉ねぎを繊維にそってスライスする
唐辛子は小さめの輪切りにする

②熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を強火で
炒める

③豚ひき肉の色が変わったらBを入れ混ぜ合わせる

④パットに豚ひき肉を移し、同じフライパンに玉ねぎと
パプリカを入れしんなりするまで強火で炒める

⑤豚ひき肉をフライパンに戻し、豆板醤と唐辛子を加え
さらに混ぜ合わせたらお皿に移し冷ましておく