

パリパリサラダ



～材料（4人分）～

- ワンタンの皮 32g
- 揚げ油 適量
- キャベツ 160g
- きゅうり 40g
- 赤パプリカ 40g
- ホールコーン缶 20g
- ちりめんじゃこ 8g

ドレッシング

- 玉葱 16g
- こいくち醤油 小さじ2/3
- 塩 小さじ2/3
- りんご酢 小さじ1
- 米酢 小さじ1/3
- 三温糖 小さじ2/3
- サラダ油 小さじ1



～作り方～

- ① キャベツは細い短冊切り、きゅうりは半分にして斜め小口切り、パプリカは薄切りにして、食感が残るようにさっと茹でる。
- ② ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ③ わんたんの皮を短冊切りにし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 玉葱をすりおろし、調味料と一緒に鍋でひと煮立ちさせ、冷ましてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とちりめんじゃこをドレッシングで和えて、ワンタンの皮をトッピングする。

