



うどんにハマッチんぐサラダ

・材料 (4人分)

うどん	一玉
ハマチ	1/5本
レタス	2枚
ズッキーニ	1/2本
ナス	1/2本
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
スタッフドオリーブ	1個
(A) 酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
豆板醤	小さじ1/5
(B) 酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
キュウリ(すりおろし)	大さじ1

・作り方

- ① うどんを器の形になるよう揚げる。
- ② 揚げている間にハマチをうす切りにし(A)のタレにつけておく。
- ③ ズッキーニ、ナスを乱切りにする。
- ④ ピーマンを星型でくりぬく。もう片方は細かく切っておく。
- ⑤ ③④を油でさっと素揚げにする。
- ⑥ ①に水けをきったレタスをしきつめる。
- ⑦ ハマチを高く盛りつける。
- ⑧ ハマチのまわりに野菜をきれいにしきつめる。
- ⑨ 1番上にスタッフドオリーブをのせ(B)のドレッシングを置き、できあがり。