

## 腐竹ときくらげの冷製前菜

材料（6人分程度）		
腐竹（中国湯葉）	30 g 程度	→ 水で戻す
きくらげ	7, 8 個	→ 水で戻す
生姜薄切り	4, 5 枚	→ 千切りにする
お好みの青菜 （小松菜、青梗菜、菜花など）		→ 食べやすくざく切りにしておく。
○調味液		
出汁（カツオとこんぶ）	100 c c	
醤油	大さじ1.5	
みりん	大さじ2	
オイスターソース	大さじ1	
中華糶（あれば）	小さじ1/3	→ なければ塩で。量は半分くらいにしてください。
ごま油	適量	
塩	適量	

### 作り方

- 戻した腐竹ときくらげは食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにごま油を熱し、生姜を炒め（少しきつね色になるまで）①、青菜も入れて軽く炒めたら調味液を入れて蓋をして調味液がなくなるまで火にかける。塩で味を調整して、ごま油を振りかけて完成。  
（途中ふたを開けて調味液を煮飛ばしても）



↑腐竹は湯葉ですが、日本の湯葉よりも分厚くて噛み応えもあります。

これで春巻きなどを作ってもとてもおいしいのです。中華食材店、ネットで手にはいりますよ。



\*温かいままでも冷たく冷やしてもおいしくいただけます。

\*めんつゆがあればそちらを既定の希釈で使っていただいてもおいしくできます。