

インドネシア風ガドガドサラダ



材料（6人分）

卵 3個
厚揚げ 1/2枚
もやし 1袋
にんじん 1/3本
きゅうり 1/2本
ミニトマト 6個

【ガドガドソース】

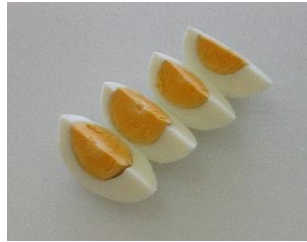
ピーナッツバター 大さじ1
砂糖 大さじ1
鶏肉のゆで汁 大さじ3
味噌 大さじ1
すりごま(白) 大さじ1

《作り方》

- ① ガドガドソースはすべて材料を混ぜ合わせておく



- ② 卵はゆで、縦4等分に切る。



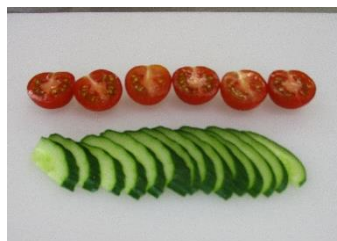
- ③ 厚揚げはフライパンできつね色にから焼きし焼き目をつけ、一口大に切る。



- ④ にんじんはピーラーで薄くそぐ。



- ⑤ きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。



- ⑥ 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやしの順にそれぞれさつと茹でておく。



- ⑦ 茹でたもやし、にんじんを皿に盛り、卵、厚揚げ、きゅうり、ミニトマトを盛り付け、ガドガドソースをかける。



栄養価（1人あたり）

エネルギー	103kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.5g

「ガドガド」はごちゃ混ぜの意味。野菜に甘辛いピーナッツソースをかけたインドネシア料理です。