

うめ星ラーメンサラダ

材料（4人分）

生ラーメン1玉、鶏ササミ2本、梅干し（中）5ケ、キュウリ1/2本、カイワレ1/2パック、長葱1/4本、リーフレタス2枚

<ドレッシング>

中華スープ大2、白ゴマペースト大1、酢大1、ゴマ油大1、醤油小2、塩少々、豆板醤適量

<麺下味>

酢大1、ゴマ油大1



作り方

- 1 キュウリは長さ5cmの細切り。長葱は5cmの長さに切り、芯を除いて、白い所だけを細切りにして、水にさらして白髪葱にする。
- 2 鶏ササミは塩少々（分量外）を入れた湯でボイルして冷やし、細切りにする。
- 3 梅干し3ケを裏ごしし、ボウルに入れて、中華スープ、白ゴマペースト、酢、ゴマ油、醤油、塩、豆板醤を入れてまぜ、ドレッシングを作る。
- 4 ラーメンはたっぷりめの湯で茹でて、冷水で洗ってザルにとる。手で水気を絞ってボウルに移し、酢大1とゴマ油大1であえ、下味をつける。
- 5 器にリーフレタスを敷き、ラーメン、キュウリ、カイワレ、ササミを盛り、上からドレッシングをかける。上に白髪葱を乗せ、千切った梅干し（2ケ分）を散らす。

料理のポイント

- 1 豆板醤は味をみながら少しずつ加え、あまり辛くないほうがさわやかに仕上がる。
- 2 麺は少し芯が残る程度の固さに茹でる。下味をつける前にしっかり水気を切る。
- 3 ドレッシングが固いときは、中華スープでのばすとよい。