

中華風サラダのチコリ乗せ

前回の中華風サラダがオイスターソース味だったので、どうしても塩味を試したくて、レタスをチコりに代えて挑戦です。塩味なので材料を白っぽいものなどと考えてみましたが、手持ちの材料から適当に選んでみました。

材料は、①鶏皮（脂っぽくないもの） ②たけのこ ③エノキ ④きくらげ 他にも材料があればお好みで。ホタテ、鶏肉、ニンジン、しいたけ、なんかを追加してもいいですね。

まず、鶏皮をフライパンで炒めて脂をだして、その後に②～④を放り込み、鶏がらスープの素顆粒と塩コショウで混ぜ合わせ、仕上げに日本酒を少々入れて、水分をとばしたら完成です。あとはチコりにのせて食べるだけ。

こんなのをサラダというかは知りませんが、サラダだと思えばサラダなんです。よく考えれば中華まんの中身みたいなものですが、チコりに載せてみたら、ちょっとばかりオシャレに見えますものね。目先を変えるっていいことです。それによって普段食べないものも口にする機会が増えます。老人にはもの珍しさが薬なのです。

