

## モロヘイヤのガトー仕立て

<< 健康的でおしゃれなチャイニーズサラダ！ >>



### ----- 材料（2人分） -----

モロヘイヤの葉	50g
豚ひき肉	60g
ゴマ油	小さじ 1
<b>A</b>	
豆板醤	小さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
ゴマ油	小さじ 1
生姜のすりおろしたもの	少々
ホワイトペッパー	
白ごま	
ゴマ油	

### ----- 作り方 -----

- ① モロヘイヤの葉は、塩を入れた熱湯の中で約 10 秒間茹で、冷水に取って冷ます。水分を軽く絞り、5 mm 幅に切ってボウルに入れる。ゴマ油小さじ 1、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ② 耐熱ボウルに豚ひき肉を入れ、A の調味料を加えて混ぜ合わせる。ゆるくラップをかけ、500W のレンジで 約 1 分半加熱して火を通す。
- ③ お皿の上にセルクルを置き、モロヘイヤ、ひき肉、モロヘイヤの順に重ねる。セルクルを静かにはずし、ゴマ油、白ごまを飾る。



### ※POINT

モロヘイヤはさっと茹でましょう。