

春雨サラダ

【献立例】かに玉風丼、春雨サラダ、果物



材料(約4人分)

きゅうり	1本(100g)
にんじん	中くらい 1/3本(30g)
春雨	20g
黄パプリカ	1/8個(15g)
塩	少々
ハム	2枚(25g)
サラダ油	小さじ1(4g)
酢	小さじ1(5g)
うすくちしょうゆ	小さじ2(12g)
さとう	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
白いりごま	小さじ2(5g)

<作り方>

1. きゅうり、にんじんはせん切り、パプリカはスライス、ハムは短冊切りにする。
2. 春雨、にんじんはボイルし、冷却する。春雨は長ければ食べやすい長さに切る。
3. サラダ油～ごま油を混ぜ合わせ、600Wで1分ほど加熱し、冷やしておく。
4. きゅうり、2、パプリカを合わせ、塩をふり、出てきた水分をしぼる。
5. 3、4、ハムを和え、白いりごまをふって仕上げる。



- 春雨は水で冷やすとしまってややかたくなるので、気持ちやわらかめにゆでるとよいです。
- 味が薄ければ塩かうすくちしょうゆで調整してください。
- ドレッシングのみを2～3倍量で作っておいてもよいと思います。作ったドレッシングは冷蔵庫で保管し、1週間～10日を目安に使い切ってください。