

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＞

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。