

つくってみませんか？

ビーフンはお米の加工品。炒めてもおいしいですがサラダもおいしい♪



<ビーフンサラダ>

材料(4人分)

ビーフン	…	35g
キャベツ(千切り)	…	80g
きゅうり(縦半分し薄切り)	…	50g
にんじん(千切り)	…	25g
えのきたけ(石づきとりほぐす)	…	40g
ハム(1/2→千切り)	…	25g
○食塩	…	0.5g
○こしょう	…	少々
○サラダビネガー (または食酢)	…	小さじ2
○しょうゆ	…	小さじ1
○マヨネーズ	…	25g
○さとう	…	小さじ1

作り方

- ① ビーフンは、沸騰させた湯に入れ、パッケージの表記通りにゆで、お湯を切り、流水にさらし、水気を切る。
- ② 野菜ときのこはゆでて冷ます。
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では必要ないです)
- ③ ○の調味料を混ぜてドレッシングをつくり、ビーフン、野菜、きのこ、ハムを入れて和えてできあがり♪

