

# つくってみませんか？

ハムの千切りや錦糸卵を入れるとさらにおいしい♪



## <はるさめサラダ>

### 材料(4人分)

緑豆はるさめ	…	30g
きゅうり(縦半分し薄切り)	…	50g
キャベツ(千切り)	…	130g
にんじん(千切り)	…	25g
○食酢	…	大さじ1
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1と1/2
○ごま油	…	小さじ2/3
○食塩	…	少々
○洋からし	…	少し(なくてもよい)
○白いりごま	…	小さじ1/2

### 作り方

- ① 緑豆はるさめは、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 キャベツとにんじんはゆでて冷ます。  
(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、材料を入れて和えてできあがり♪

