

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♪



<春雨サラダ>

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|---|------------|
| 緑豆はるさめ | … | 40g |
| きゅうり(縦半分し薄切り) | … | 80g |
| キャベツ(千切り) | … | 100g |
| 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 | … | 大さじ1 |
| ○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 |

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♪

