

春雨サラダ

《材料（4人分）》

春雨	20g
ハム	20g
錦糸卵	卵1個分
きゅうり	40g
もやし	40g
塩	少々
ごま油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1弱
洋辛子	適量
白炒りごま	少々

①

～ワンポイント～

ごま油の風味と、酢でさっぱりとした味つけです。夏はきゅうり、冬はほうれん草や小松菜、春はきぬさやでもおいしくできます。



《作り方》

- ① 錦糸卵を作り、冷ましておく。
- ② 春雨は3～4分程度茹で、食べやすい長さに切り、調味料のごま油の半量をまぶしておく。ハムは0.7cm幅に短冊切り。きゅうりは千切り、もやしはさっと茹で冷ましておく。
- ③ ①の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 春雨、ハム、錦糸卵、野菜を、ドレッシングと混ぜ合わせる。最後に白炒りごまを加え和える。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。