

春雨サラダ



春雨はゆでてからドレッシングで下味をつけておくと味がぼやけなくておいしいです。給食では揚げパンと合うので良く組み合わせています。

【材料】	切り方	4人分
春雨	(ゆでる)	15 g
キャベツ	(1.2cmせん)	80 g
きゅうり	(0.5cm輪)	60 g
りょくとうもやし	(ゆでる)	60 g
ボンレスハム	(千切り)	20 g
しょうゆ		12 g
三温糖		4 g
ごま油		4 g
穀物酢		6 g
食塩		0.4 g
いりごま(白)	(炒る)	4 g

【作り方】

- ①しょうゆから塩まで混ぜてドレッシングを作っておく。
- ②はるさめはゆでて冷まし、ドレッシングの一部を混ぜて下味をしておく。
- ③キャベツはゆでて千切りにする。
- ④きゅうり輪切り、もやしはさっとゆでておく。
- ⑤全てを和える。

