

つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



「春雨のさわやかサラダ」

～かんたん！春雨を使ったさっぱりサラダ～

材料(5人分)

○春雨(太めのもの)	50g
○きゅうり	75g
○もやし	50g
○ハム	25g
○中華くらげ	30g
○ポン酢しょうゆ	大さじ2と 1/3

作り方

(下準備)

- ①春雨は茹でてザルにあげて水気をきっておく。
 - ②もやしは茹でてザルにあげて冷ましたら、キッチンペーパーで水気をとる。
- (しっかり水気をきると味が薄まりません)

1. きゅうりとハムはせん切りにする。
2. 材料をすべて合わせたら、冷蔵庫に入れて冷やす。
3. 食べる直前にポン酢しょうゆで和えて仕上げる。



このレシピは大崎市食生活改善推進員協議会古川会の皆さんが考えて
くださいました。学校給食でも提供しました！

自宅でも簡単に作れる、さっぱりおいしいサラダです♪

