



給食レシピ
減塩レシピ

春雨サラダ

エネルギー 34kcal たんぱく質 0.7g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
緑豆春雨	5g	20g
もやし	10g	40g
キャベツ	20g	1枚
きゅうり	5g	1/5本
にんじん	5g	3cm
ごま油	0.5g	小さじ1/2
塩	0.2g	少々
しょうゆ	1.5g	小さじ1
酢	1.5g	小さじ1
砂糖	0.3g	小さじ1/3

作り方

- ① 春雨は袋の表示どおりに戻し、食べやすい長さに切る。
もやしはゆでる。
キャベツは太めの千切りにして、さっとゆでる。
にんじんは千切りにしてゆでる。
きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② ボールにごま油、塩、しょうゆ、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ②に水気を切った①を入れて和える。
作ってから冷蔵庫で1時間くらい冷やした方がおいしいです。

料理の紹介

給食で大人気のサラダです。春雨はいくつか種類があるのですが、緑豆春雨を使ってください。お好みでハム、錦糸卵、かにかまなどを加えるのもおすすめです。