

春雨サラダ レシピ

<材料> 4~6人分 多めに作って 冷蔵庫に保管してお弁当にもいれよう。

春雨（マロニー）乾燥	80~100g
きゅうり	中1本
にんじん	小1/2本
（ロースハム、ツナ缶、新玉ねぎスライスなどを プラスもgood）	
中華ドレッシング（市販のもの）	60gくらい（味を見て）
（市販のものはクリーミータイプでなくしょうゆ味がよい）	

春雨に相性抜群 手づくりドレッシングを作ってみよう！

<手作り中華ドレッシング>

穀物酢	大さじ3
上白糖	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
いりごま(すりごま)	適量



この倍の分量を作っておいて、他のサラダや豆腐にかけてもよい。

<作り方>

- ① 鍋にお湯をわかし、春雨をゆでる。
- ② きゅうり、にんじんを千切りにする。
（にんじんは塩をしてしんなりさせると サラダになじみやすい。
ハムは短い短冊切りにしたり、ツナ缶は油を切っておくなどする。
- ③ 春雨と野菜をボウルに入れる。
- ④ ③にドレッシングをいれて、和える。
（手づくりドレッシングは、酢に砂糖、しょうゆをよく混ぜ、ごま油とごまを加える。）