



春雨サラダ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 65kcal
たんぱく質 0.7g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

緑豆はるさめ	25g
にんじん	1/3本
キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
からし粉	少々
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ① にんじん、キャベツは千切り、きゅうりは縦半分に切ってからななめうす切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 春雨は水で戻し、3cmの長さに切って、ゆでてさます。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③を④のドレッシングであえる。

