



春雨サラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

- 春雨・・・・・・・・・・ 20g
- 生ちくわ・・・・・・・・ 30g
- きゅうり・・・・・・・・ 90g（中1本）
- もやし・・・・・・・・・・ 90g
- ホールコーン・・・・・・・・ 60g
- 酢・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 白炒りごま・・・・・・・・ 小さじ2

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	2.6 g
塩分	0.8 g

＜作り方＞

- ① 春雨ともやしはそれぞれ茹でて水で冷まし、水気をきる。茹でた春雨は5cmの長さに切る。
- ② きゅうりは千切り、生ちくわは半月切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに春雨、ちくわ、きゅうり、もやし、コーンを入れ、③のドレッシングで和える。

ちくわの代わりにハムでもおいしいですよ♪

