

つるんとした
春雨の食感が人気！



お家で作ってみませんか♪

おかず：和え物

春雨サラダ



手作りドレッシングは多めに
作って別のサラダにもどうぞ♪

材 料（4人分）

・春雨	15g
・ハム	25g
・きゅうり	40g
・キャベツ	60g
・もやし	40g
・砂糖	大さじ1
・酢	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	小さじ1



作 り 方

- ①ハム、きゅうり、キャベツは千切りにする。
- ②①と春雨、もやしは茹でて水を切り、冷やしておく。
- ③砂糖、酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④すべての材料を、③のドレッシングで和える。

栄養価（1人分）

エネルギー61kcal / たんぱく質2.3g / 脂質1.7g / 塩分 0.6g