



春雨サラダ



春雨を使った中華味のサラダです。
酢が入ったさっぱりとした味付けなので、食欲が進みます。春雨のつるつるとした食感が食べやすいサラダです。

春雨の他に、もやしとにんじん、きゅうりを使用しましたが、代わりにキャベツやハムを入れてもおいしいです♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 66kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.8g>

【材料 4人分】

春雨	20g
にんじん	40g
もやし	120g
きゅうり	50g
白いりごま	6g (小さじ2)
砂糖	大さじ2/3
穀物酢	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1 弱
ごま油	大さじ2/3

【作り方】

- ① にんじんは、皮をむき、2～3 cm位の千切りにする。もやしは、ひげを取る。それぞれ、ゆでておく。
- ② きゅうりは、輪切りにする。
春雨は、ゆでておく。
- ③ ボウルに、A の調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に、①と②とごまを入れ、調味料とよく混ぜ合わせる。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・ユーリンチー
- ・春雨サラダ・中華スープ



阿見町立学校給食センター