

春雨サラダ

【 材料 こども1人分 】

≪ 材料 ≫

春雨 5g(1cm幅)、胡瓜 5g(千切り)、人参 5g(千切り)、コーン缶詰 5g(水切り)

A(酢小匙 1/3、醤油小匙 1/4、砂糖小匙 1/3、胡麻油適宜)

【 手順 】

- ① 春雨を柔らかく湯がき、1cm幅ほどに切り揃える。
- ② 人参を茹で、固く絞る。胡瓜は塩もみし、固く絞る。
- ③ ボールに①②、コーンを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



春雨のツルツルとした食感と酢のさっぱりした味付けが暑い日にぴったり。酸味が苦手な方はお好みで調節して下さい。