

はるさめ
春雨サラダ

材料	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
キャベツ	25	180g	千切り
ゆで塩	0.3	小さじ1	
きゅうり	15	100g	千切り
ゆで塩	0.3	小さじ1	
にんじん	5	35g	千切り
緑豆はるさめ	5	35g	
さとう	1	小さじ1・1/2	
塩	0.1	ひとつまみ	
酢	3	大さじ1・小さじ1	
しょうゆ	2.2	大さじ1	
からし粉	0.04	少々	
サラダ油	3	大さじ1・小さじ1	
ごま油	0.3	小さじ半分	
白ごま	0.6	小さじ1	煎って半すり

つくりかた
作り方

- ①野菜をゆで、水冷し、水を切っておく。
- ②春雨は水で戻した後、ゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ドレッシングの材料を合わせる。
- ④野菜をドレッシング・ごまで和える。