

●4 色の彩りと栄養いっぱいのさっぱりサラダ

春雨サラダ

○材料（4 人分）

春雨（乾燥）	40 グラム
にんじん	20 グラム（中 1/4 本）
きゅうり	80 グラム（1 本）
ハム	3～4 枚
砂糖	大さじ 1.5
酢	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
水	150ml
ごま油	大さじ 1

A



○作り方

- ①にんじん・きゅうり・ハムは細切りにする。春雨は長ければ半分に切る。
- ②耐熱容器に春雨・にんじん・A を入れ、ざっくりと混ぜ、ラップをせずにレンジ（600W）で5分加熱する。
- ③取り出して混ぜ、そのまま7～8分おいて粗熱をとり、きゅうり・ハム・ごま油を加え、混ぜ合わせたら、冷蔵庫で冷やす。