春雨の中華サラダ

30分

つるつるした食感とさっぱりとした味わいで夏の暑い日にも食べやすいメニューです!

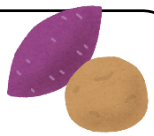
材料	幼児 4 人分
春雨	15ｇ
きゅうり	1/2 本
にんじん	3ｃｍ
コーン缶	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油	小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
ごま油	少々

作り方

① 春雨は茹で戻して水気をきり、食べやすい長さにカットする。
② きゅうり、にんじんは千切りにする。
③ 調味料を合わせる。
④ 全ての材料を混ぜ合わせる。

※味付けはお好みで加減してください。
ハムや錦糸卵を混ぜても美味しくいただけます！

国産春雨はじゃがいもやさつま芋のでんぷんから作られ、
柔らかくてもちもちしています。サラダや和え物に適しています。
緑豆春雨（中国春雨）は緑豆というお豆のでんぷんです。
熱に強くに崩れにくいのでサラダの他にも炒め物やスープに適しています。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団