

副菜

春雨サラダ

【ポイント】

学校給食で大人気のサラダです。給食では、サラダでも加熱していない食材は使いません。春雨サラダに入るキャベツ・きゅうり・ハムも、下ゆでして使います。



【材料】(大人 4人分)

春雨	20g	
キャベツ	1/4個	
きゅうり	1本	
ハム	3枚	
塩	少々	
A {	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2/3
	ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- ①春雨は湯に入れてゆで、食べやすい大きさに切り、さましておく。
- ②キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにして少し塩をふる。ハムを短冊切りにする。
- ③Aを混ぜドレッシングを作る。
- ④春雨、キャベツ、きゅうり、ハムを混ぜ③のドレッシングで和える。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 60 Kcal / たんぱく質 2.4g
脂質 2.5 g / カルシウム 21mg / 食塩相当量 0.7 g