

中華風春雨サラダ



4人分

春雨 60g
キャベツ 大1枚
にんじん 6cmくらい
たまご 1個
きゅうり 1/2本
きくらげ 1~2片
ハム 2枚

しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2.5
砂糖 大さじ1/2
すりゴマ 大さじ2
ごま油 大さじ3/4

- 1) キャベツはひと口大にちぎるか切り、にんじんは3cm長さの千切り、きくらげも千切りにする。すべての野菜をレンジでチン！するか茹でておく。
- 2) きゅうりは薄切りして塩もみする。ハムは半分に切り、更に3mm幅くらいに切る。
- 3) たまごはふっくらさせるために溶く時に小さじ1の水を混ぜ、炒りたまごにする。
- 4) の調味料を合わせておく。味が薄いと思ったらしょうゆとお酢で調整。
- 5) 春雨は茹でて、食べやすく長さを適当に切る。
- 6) ボウルですべて混ぜ合わせて出来上がり。