

春雨サラダ

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

ヘルシーであるとともにボリュームがあるサラダです。
暑くて食欲がないときでもさっぱりおいしく召し上がれます。

1人分 エネルギー 62 kcal タンパク質 2.9 g 塩分 0.8 g

■ 材料（2人分） ■

春雨	14g
胡瓜	1/2本
食塩	少々
ロースハム	1枚
ノンオイル中華ドレッシング	大さじ1
錦糸卵	1枚
■ 錦糸卵の材料 ■	
鶏卵	1/2個
食塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	小さじ1



■ 作り方 ■

- ① 春雨を水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② 薄く焼いた玉子と胡瓜とハムは千切りにする。胡瓜は食塩をふりしんなりしたら水洗いし、水気を絞っておく。
- ③ ボールにノンオイル中華ドレッシングを入れ、①と②を和える。

○錦糸卵の作り方○

- ① ボールで鶏卵を割りほぐしたら、水溶き片栗粉、食塩を加え泡だて器でよく混ぜ、ザルで1度濾す。
- ② フライパンに油を薄く敷き、余計な油は拭いておく。①を流し全体に広げていく。表面が固まってきたら、箸を使って返す。
- ③ 焼けたら取り出して冷ましておく。
粗熱が取れたら千切りにする。

■ポイント■ ドレッシングはお好みで何でもお好きなものを使用して下さい。春雨と和える前に十分に水気を切ってから和えると味が薄くならず美味しく仕上がります。

■応用■ もやし・人参・わかめ・絹さや・椎茸・焼き豚など何でも応用し調理することができます。