

春雨サラダ

一人分あたりの栄養価

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 37Kcal | たんぱく質 | 0.3g |
| 脂質 | 0.5g | 食塩 | 0.4g |

<材料(4人分)>

緑豆春雨・・・25g
きゅうり・・・1本(100g)
にんじん・・・1.5 cm(15g)

砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・小さじ1
ごま油・・・適量

<作り方>

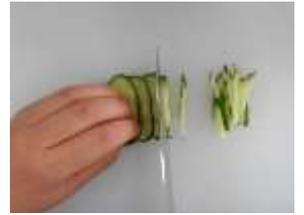
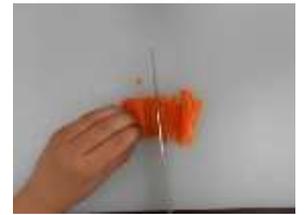
- ① きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、春雨、きゅうりを順に鍋でゆでる。その後、水出し、よくしぼって水気を切る。

※ 春雨を切る場合、水に戻してから食べやすい長さに切ってから茹でる。

- ③ 調味料を合わせ、②の野菜と春雨とあえる。

切り方のポイント!

にんじん・きゅうり 千切り



給食では、きゅうりを
さっとゆでていますが、
家庭では塩もみでも
OKです。



楽しく料理するためのポイント!!



つくり方を
よく覚えておきましょう。

手をせっけんで
よく洗いましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。

包丁の使い方、置き方に
気をつけましょう。



ガスを使っているときは、
火のそばをはなれないように
しましょう。