

おうちの野菜でもう一品 中華風春雨サラダのレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：170kcal 🧂 塩分：1.9g

お子さまにも大人にも人気の春雨サラダをおうちで簡単に！
春雨をゆでてたっぷりの具材と和えるだけで、春雨おかずの大人気メニューの『バンサンスー（拌三絲）』が作れます。
ささっと作れるので、晩ごはんに1品足したいときにもおすすめです！
お鍋に入る便利な9cmカットの春雨に、酸味控えめでまるやかなりんご酢やしいたけの旨味、マスタードやオイスターソースを隠し味にした専用のたれ付き♪

【バンサンスー（拌三絲）】とは...
3種の細切り具材の和え物という意味の中国料理で、中華風春雨サラダとしてデパ地下やスーパーの惣菜の定番メニューとして親しまれています。
また、全国の学校給食の人気メニューでもあり、給食の懐かしメニューとしても有名です。

使用商品

おうちの野菜でもう一品 中華風春雨サラダ

はるさめとたっぷりの細切り野菜、ハムや錦糸卵など好みの具材を添付のたれで和えるだけで、手軽に懐かしい味の中華風春雨サラダ「バンサンスー」が召し上がりいただけます。



材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品
中華風春雨サラダ：1袋
きゅうり：2本(約200g)
にんじん：1/2本(約80g)
ハム：1パック(4枚)
錦糸卵：卵1個分

作り方

- (1)
具材はすべて細切りにしてボウルに入れ、添付のたれと混ぜ合わせておく。
- (2)
沸騰した たっぷりのお湯に春雨を入れ、箸でほぐして約3分ゆでる。
ゆであがったら、ざるにとり水で冷やし、しっかりと水分を絞る。
- (3)
ゆでた春雨を のボウルに入れて、よく混ぜ合わせたら完成。
- (4)
お好みで白ごまをかけても美味しいですよ♪