ケンミン食品
株式会社

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、酸味控えめでまろ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、ハムや錦糸卵などお好みの具材を
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①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♪

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.