

電子レンジで簡単！チョレギ風はるさめサラダ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：148kcal 🧂 塩分：1.8g

ごま油をベースとしたんにくの香りが豊かな、簡単にできるチョレギ風サラダです。火を使わずに作ることができるので、暑い夏の日にもオススメです！

【管理栄養士のレシピ】

お店や飲食店で見かけるチョレギサラダをおうちでも簡単にできるレシピです。

野菜との相性も抜群なはるさめがメニューをボリュームミーにします。

添付のタレの味がしっかりしているので、おうちにある調味料でひと手間加えるだけで簡単に味が決まります！

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）
白髪ねぎ：30g（白ねぎ1/2本分）
乾燥わかめ：大さじ1強（約5g）
韓国のり：8枚（4g）
水：120cc

白ごま：大さじ1（9g）
【調味料A】
【A】おろしにんにく：小さじ1（5g）
【A】ごま油：大さじ1（12g）

作り方

- (1) わかめは水でもどしておく。きゅうりは千切りにし、韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。添付のタレと【調味料A】を混ぜ合わせておく。
- (2) 混ぜ合わせた調味料と、きゅうり・わかめ・白髪ねぎを和えておく。
- (3) 電子レンジ対応の耐熱容器にはるさめを広げて水120ccを注ぎます。ふたかラップをして、電子レンジで加熱します。
【加熱時間の目安】
600W：3分 または 500W：3分30秒
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (4) ボウルにはるさめ・韓国のり・白ごまを加えて混ぜ合わせて冷やす。お好みで糸唐辛子をトッピングする。