

簡単裏ワザで絶品はるさめサラダに！人気の春雨レシピをご紹介【基本の作り方】



調理時間：15分



調理法：お鍋



カロリー：514kcal



塩分：5.2g

基本の春雨サラダレシピです。材料が少ない＆作り置きに便利な副菜メニューです。

●春雨とビーフンの違い
春雨とは、えんどうでん粉、緑豆でん粉、ばれいしょでん粉、かんしょでん粉等の、でん粉を主原料としてめん状に加工したものです。
精製したでん粉が原料のため、成分のほとんどが炭水化物です。
【カロリー】（当社代表商品のえんどうでん粉100%はるさめの場合）
乾めん：100gあたり353kcal
茹でめん：100gあたり101kcal（重量変換率350%）

ビーフンとは、主原料に米粉を50%以上使用し、めん状に加工したものの総称。（ビーフン協会自主基準）米粉にでん粉を加える場合もあります。お米と同じ成分が含まれます。炭水化物を主にタンパク質、脂質、微量な栄養素も含まれます。
【カロリー】（当社代表商品の米粉100%ビーフンの場合）
乾めん：100gあたり352kcal
茹でめん：100gあたり140kcal（重量変換率250%）

プラスポイント！
最後に少しだけ電子レンジで加熱することで、はるさめにしっかりと味を染みこませることができます。

えんどうでん粉100%でつくられる「はるさめ」の特徴
【常盤れしくい！】
でん粉のアミノ酸含有率が高く、熱を加えても煮くずれにくいので、炒め物からスープまであらゆるメニューに使うことができます。

【コシの強いめらかな食感！】
歯ざわり良く、コシが強くなめらかな独特の食感を持つはるさめです。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 2～3人前

えんどうでん粉100%はるさめ：30g
鶏ささみ：1本（約50g）
卵：1個
きゅうり：1本（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
白いりごま：適量

■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1（2.5g）
【A】砂糖：大さじ1.5（13.5g）
【A】濃口醤油：大さじ1.5（24g）
【A】酢：大さじ1.5（22.5g）
【A】ごま油：大さじ1.5（18g）

作り方

- （１）
卵は薄焼き卵にして千切りにする。
きゅうりとにんじんも千切りにする。
【調味料A】は混ぜておく。
- （２）
お湯を沸かし、はるさめを7分ゆでる。
鶏ささみもはるさめと一緒にゆでて火を通す。
- （３）
ゆでた はるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。
- （４）
鶏ささみは粗熱をとって食べやすい大きさにほぐす。
- （５）
調味料【A】・ゆでたはるさめ・具材を一緒によく混ぜて、白いりごまをトッピングする。