ケンミン食品
株式会社

和風だし香る彩り春雨サラダ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：204kcal　塩分：2.1g

和風だしの素でつくるシンプルながらも奥深い味わいが楽しめる、野菜がたっぷりとれる春雨サラダです。春雨のしっかりとした歯ごたえ、彩り豊かな野菜、和風ベースの調味料で全体を和えれば、ほんのりとした旨味と酸味が絶妙に調和した春雨サラダが完成します。和風だしの素を使うことで、手軽に味が決まりやすく、忙しい日の一品にもぴったりです。

使用商品　はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。

材料　1人前

はるさめ使い切りパック：1パック(30g)
鶏ささみ： 1本(約50g)
きゅうり：1本（100g)
ミニトマト：2～3個
にんじん：1/3本（約50g)
卵：1個
酒：大さじ1（15g)
水： 90cc

■調味料A
【A】和風だしの素(粉末・顆粒) 2.5g
【A】砂糖：大さじ1(9g)
【A】濃口醤油：大さじ1(18g)
【A】酢：大さじ1(15g)
【A】ごま油：小さじ1 (4g)

■トッピング
白いりごま：適量
かつお節：適量

作り方

(1)
卵は薄焼き卵にして千切りにする。
きゅうり・にんじんも千切りにする。
ミニトマトは半分に切っておく。
【調味料A】は混ぜておく。

(2)
はるさめと水と鶏ささみと酒を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：3分 or 600W：2分30秒】
※鶏ささみに火が通っていなければ追加で10秒ずつ加熱してください。

(3)
はるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。
鶏ささみは粗熱をとって食べやすい大きさにほぐす。

(4)
【調味料A】・はるさめ・具材を一緒によく混ぜる。
白いりごま・かつおぶしをトッピングする。

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