

おもてなしの前菜に♪ 洋風春雨サラダ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：255kcal 🧂 塩分：2.7g

春雨に、トマトやきゅうり、ハムなどを合わせて、見た目も華やか！
中華ダレをベースにマヨネーズを合わせたさわやかなドレッシングが、春雨にじんわり染み込んで、つるんとした口当たりに仕上がります。
黒こしょうを効かせれば、味に深みがプラスされて、大人も満足の味いに。
パンにもごはんにも合う、ちょっぴりおしゃれな洋風春雨サラダです。
冷やして食べるとさらに美味しく、暑い季節の作り置きにもぴったりですよ♪

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「パンサンズー」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 マヨネーズ：大さじ4（48g）
中華風春雨サラダ：1袋 黒こしょう：適量
スモークサーモン：1パック（5切れ）
プロセスチーズ：2個
たまねぎ：1/2個（約100g）
葉物野菜：合計約200g（レタス・ペピーリーフなど）

作り方

- (1)
スモークサーモンは一口大に、プロセスチーズは縦に4等分する。
レタスは細切りにする。
たまねぎはスライサーなどで薄くスライスして水にさらしたあとざるにあげておく。
- (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)
ボウルに切った具材・添付のたれ・マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- (4)
ゆでた春雨を加えてよく混ぜ合わせる。
- (5)
器に盛り付け、黒こしょうをふりかけたら完成。