

【簡単裏技】レンジで作る 味しみの絶品はるさめサラダ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：515kcal 🧂 塩分：5.4g

レンジで簡単に作れる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。
ささみを使うことでヘルシーに仕上がります。
ハムやカニカマなど好きな具材でアレンジも！

簡単裏技をご紹介します！
作り方5 記載の裏技で、味はるさめにしっかりしみ込み水っぽくなるのを防げます！

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 2-3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)
卵：1個
きゅうり：1本(約100g)
にんじん：1/3本(約50g)
【調味料A】
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(約2.5g)
【A】砂糖：大さじ1.5(約13.5g)
【A】濃口醤油：大さじ1.5(約27g)
【A】酢：大さじ1.5(約22.5g)
【A】ごま油：大さじ1.5(約18g)
トッピング
白いりごま：適量

作り方

- (1) 卵は薄焼き卵にして千切りにし、きゅうりとにんじんも千切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2) 耐熱容器にはるさめと、はるさめが浸るぐらいの水(分量外)、鶏ささみを入れて、ふたまたはラップをし、電子レンジで加熱する。
【500W：4分10秒 or 600W：3分30秒】
鶏ささみに火が通っていない場合は追加で10秒ずつ加熱してください。
- (3) 鶏ささみは粗熱をとって食べやすい大きさにほぐす。
はるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。
- (4) 【調味料A】・はるさめ・具材と一緒によく混ぜる。
- (5) ココが裏ワザ！
電子レンジで10秒ほど(600W)加熱する。
最後に少し加熱することで、はるさめにしっかり味を染み込ませることができます。
- 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。
- (6) 白いりごまをトッピングしたら完成。