ケンミン食品
株式会社

はるさめを電子レンジで時短ゆで！　中華風春雨サラダの裏ワザ調理方法

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：1kcal　塩分：0g

『野菜を入れてつくる中華風春雨サラダ』は使いやすい長さにカットしたはるさめと、いつでも美味しくつくれる専用のたれがセットになった、時短でできるおかずの素です。
はるさめをもどす際に電子レンジを使えば、その間に他のお料理もできて、さらにお料理の時短ができます。ぜひご活用ください。

使用商品　たっぷり野菜を入れてつくる 中華風春雨サラダ

はるさめとたっぷりの細切り野菜、ハムや錦糸卵などお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　2～3人前

野菜を入れてつくる中華風春雨サラダ：1袋　　水：約120cc
細切りにした野菜：約120g
細切りにしたハム・錦糸卵：合わせて約90g

作り方

(1)
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。

(2)
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。

(3)
容器や容器とふたの間から出る蒸気によるやけどに気をつけながらふたをとり、水分がなくなるまで混ぜ合わせれば、もどす作業は完了です。

(4)
あとはお好みの細切り具材、添付のたれと混ぜ合わせればできあがり！

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