





## 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（重量変化率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】（当社代表商品の米お米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（重量変化率250%）

プラスワンポイント！  
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  
【常緑れしくい！】  
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。

【コシの強いなめらかな食感！】  
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、コシの強いな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・食材と一緒によく混ぜて、白いりごまをトッピングする。