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】







調理法:お鍋 (♪) カロリー:514kcal (♪) 塩分:5.2g



基本の春雨サラダレシビです。材料が少ない&作り置きに便利な副菜メニューです。

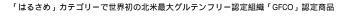
春雨とピーフンの連い 春雨とは、 春雨とは、 大んとうでん物、緑豆でん物、ぱれいしょでん物、かんしょでん物等の、でん粉を主要料としてめん状に加工したものです。 精薬したでん物が無料のため、成分のほとんど炉家水は物です。 「カロリー」(当社代表側のなん、とつべん物10分は200の場合) 動かん : 100gあとり550kmil 数でから: 100gあとり105 kmil (重量変化率350%)

えんどうでん粉100%でつくられる「はさきか」の特徴 【集成れしにくい! 1 で小粉のアミロース含有率が高く、熱を加えても重くずれしにくいので、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。

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。





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) 【A】鶏がらスープの素(顆粒):小さじ1(2.5 卵:1個 きゅうり:1本(100g) 【A】砂糖:大さじ1.5(13.5g) にんじん:1/3本(約50g) 【A】濃口醤油:大さじ1.5(24g) 白いりごま:適量 【A】酢:大さじ1.5 (22.5g) 【A】ごま油:大さじ1.5(18g)

(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。 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。 ゆでたはるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。

(4)