ケンミン食品株式会社

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：100 gあたり101 kcal（➡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140 kcal（➡重量変化率250%）

★はるさめに味をしみこませるコツ★
最後に少しだけ電子レンジで加熱してから冷やすことで
はるさめにしっかりと味を染みこませます。

★えんどうでん粉100%でつくられる「はるさめ」の特徴★
【煮崩れしにくい！】
　でん粉のアミロース含有率が高く、熱を加えても煮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。

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」カテゴリー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（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）
【A】・ゆでたはるさめ・具材を一緒によく混ぜて、白いりごまをトッピングする。

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