ケンミン食品株式会社

もやしと水菜の中華風はるさめ

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：140kcal　塩分：1.7g

もやしと水菜のシャキシャキ感に、つるんとした春雨がぴったり！
さっぱりとした中華だれが野菜と春雨に絡んで、あともう1品おかずが欲しいときにぴったり♪
冷やして食べても美味しく、暑い季節のおかずや作り置きにもおすすめですよ。

使用商品　おうちの野菜でもう一品 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　3～4人前

おうちの野菜でもう一品
中華風春雨サラダ：1袋
もやし：1袋（約200g）
水菜：1/2袋（約80～100g）
鶏ささみ：2本（約100g）
かにかまぼこ：5本

作り方

(1)
水菜は3cm幅に切り、かにかまぼこは割いておく。

(2)
たっぷりの水を火にかけたら鶏ささみを入れ、沸騰させる。

(3)
沸騰したら、春雨を入れて2分ゆでる。
もやしと水菜を加えて、さらに1分ゆでたらザルにあげる。

(4)
粗熱が取れたら鶏ささみを割き、ゆでた野菜と春雨は軽く絞って水気を切る。

(5)
割いたかにかまぼこと④を全てボウルに入れて、添付のたれとよく混ぜ合わせたら完成。

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