

## 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。

### 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「  
パンサンズー」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                      かにかまぼこ：5本  
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）

### 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引き、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。