

春雨サラダのコールスロー



調理時間：10分



調理法：お鍋



カロリー：249kcal



塩分：2.1g

キャベツやにんじんのシャキシャキ感と、春雨のつるんとした食感が絶妙にマッチ！
中華ダレにマヨネーズを加えたコールスロードレッシングが全体をまろやかにまとめ、春雨が
ドレッシングをじゅわっと吸い込んで口当たりなめらか
見た目も彩りよく、ボリュームも満点！ちょっと新しいコールスロー風サラダです。

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「
パンサンスー」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
キャベツ：3枚（約150g）
にんじん：1/2本（約80g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
ハム：1パック（4枚）

コーン：適量
マヨネーズ：大さじ4（48g）

作り方

- (1) キャベツ・にんじんは千切り、たまねぎはスライサーなどで薄く切る。
ハムは細切りにする。
切った具材はすべてボウルに入れ、添付のたれ・マヨネーズ・コーンと混ぜ合わせておく。
- (2) 沸騰したたっぷりのお湯に春雨を入れ、箸でほぐして約3分ゆでる。
ゆであがったら、ざるにとり水で冷やし、しっかりと水分を絞る。
- (3) ゆでた春雨を のボウルに入れて、よく混ぜ合わせたら完成。