

おもてなしの前菜に 洋風春雨サラダ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：255kcal 🧂 塩分：2.7g

春雨に、トマトやきゅうり、ハムなどを合わせて、見た目も華やか！中華ダレをベースにマヨネーズを合わせたさわやかなドレッシングが、春雨にじんわり染み込んで、つるんとした口当たりになります。黒こしょうを効かせれば、味に深みがプラスされて、大人も満足の味わいに。パンにもごはんにも合う、ちょっぴりおしゃれな洋風春雨サラダです。冷やして食べるとさらに美味しく、暑い季節の作り置きにもぴったりですよ

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
スモークサーモン：1パック（5切れ）
プロセスチーズ：2個
たまねぎ：1/2個（約100g）
葉物野菜：合計約200g（レタス・ペピーリーフなど）
マヨネーズ：大さじ4（48g）
黒こしょう：適量

作り方

- (1) スモークサーモンは一口大に、プロセスチーズは縦に4等分する。レタスは細切りにする。たまねぎはスライサーなどで薄くスライスして水にさらしたあとざるにあげておく。
- (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) ポウルに切った具材・添付のたれ・マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- (4) ゆでた春雨を加えてよく混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛り付け、黒こしょうをふりかけたら完成。