





## たっぷり野菜を入れてつくる中華風春雨サラダ【基本の作り方】



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：222kcal  塩分：1.3g

お子さまにも大人にも人気の春雨サラダをおうちで簡単に！春雨をゆでてたっぷりの具材と和えるだけで、春雨おかずの大人気メニューの『パンサンスー（拌三絲）』が作れます。ささっと作れるので、晩ごはんに1品足したいときにもおすすめです！お鍋に入る便利な9cmカットの春雨に、酸味控えめでまるやかなりんご酢やしいたけの旨味、マスタードやオイスターソースを隠し味にした専用のたれ付き

【パンサンスー（拌三絲）】とは...  
3種の細切り具材の和え物という意味の中国料理で、中華風春雨サラダとしてデパ地下やスーパーの惣菜の定番メニューとして親しまれています。また、全国の学校給食の人気メニューでもあり、給食の懐かしメニューとしても有名です。

### 使用商品

### 野菜を入れてつくる 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 2~3人前

野菜を入れてつくる春雨サラダ：1袋  
野菜：約120g  
（きゅうり・にんじん）  
ハム：1パック(4枚) 錦糸卵：卵1個分

## 作り方

- (1)  
具材はすべて細切りにする。
- (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)  
ボウルに切った具材・春雨・添付のたれを入れてよく混ぜ合わせる。
- (4)  
お好みで白ごまをかけても美味しいですよ