

電子レンジで簡単！チョレギ風はるさめサラダ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：140kcal 🧂 塩分：1.1g

ごま油をベースとしたんにくの香りが豊かな、簡単にできるチョレギ風サラダです。火を使わずに作ることができるので、暑い夏の日にもオススメです！

【管理栄養士のレシピ】

お店や飲食店で見かけるチョレギサラダをおうちでも簡単にできるレシピです。野菜との相性も抜群なはるさめがメニューをボリュームミーにします。添付のタレの味がしっかりしているので、おうちにある調味料でひと手間加えるだけで簡単に味が決まります！

使用商品

たっぷり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 2~3人前

野菜を入れてつくる中華風春雨サラダ：1袋 ごま油：大さじ1(12g)
きゅうり：1本(100g) 水：120cc
韓国のり：8枚(4g)
白ごま：大さじ1(9g)
おろしにんにく：小さじ1(5g)

作り方

- (1) きゅうりは千切りにし、韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- (2) 耐熱容器に春雨と水(120cc)を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：3分半 or 600W：3分】
- (3) 添付のタレとにんにく・ごま油を混ぜておく。
- (4) 3の調味液と春雨・きゅうり・白ごま・韓国のりを加えて混ぜ、冷やしたら完成！