

簡単裏ワザで絶品はるさめサラダに！人気の春雨レシピをご紹介【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：514kcal 🧂 塩分：5.2g

基本の春雨サラダレシピです。作り置きに便利な副菜メニューです。

春雨とは、
えんどうでん粉、緑豆でん粉、ばれいしょでん粉、かんしょでん粉等の、でん粉を主原料としてめん状に加工したものです。
精製したでん粉が原料のため、成分のほとんどが炭水化物です。
【カロリー】（当社代表商品のえんどうでん粉100%はるさめの場合）
乾めん：100gあたり353kcal
茹でめん：100gあたり101kcal（重量変化率350%）

ビーフンとは...
主原料に米粉を50%以上使用し、めん状に加工したものの総称。（ビーフン協会自主基準）米粉にてでん粉を加える場合もあります。
お米と同じ成分が含まれます。炭水化物を主にタンパク質、脂質、微量な栄養素も含まれます。
【カロリー】（当社代表商品のお米100%ビーフンの場合）
乾めん：100gあたり352kcal
茹でめん：100gあたり140kcal（重量変化率250%）

はるさめに味をしみこませるコツ
最後に少したけ電子レンジで加熱してから冷やすことで
はるさめにしっかりと味を染みこませます。

えんどうでん粉100%でつくられる「はるさめ」の特徴
【煮崩れにくい！】
でん粉のアミノ酸含有率が高く、熱を加えても煮くずれにくいので、炒め物からスープまであらゆるメニューに使うことができます。

【コシの強いなめらかな食感！】
歯ざわり良く、コシが強くなめらかな独特の食感を持つはるさめです。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 2~3人前

えんどうでん粉100%はるさめ：30g
鶏ささみ：1本(約50g)
卵：1個
きゅうり：1本(100g)
にんじん：1/3本(約50g)
白いりごま：適量

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5g)
【A】砂糖：大さじ1.5(13.5g)
【A】濃口醤油：大さじ1.5(24g)
【A】酢：大さじ1.5(22.5g)
【A】ごま油：大さじ1.5(18g)

調味料A

作り方

- (1)
卵は薄焼き卵にして千切りにする。
きゅうりとにんじんも千切りにする。
【調味料A】は混ぜておく。
- (2)
お湯を沸かし、はるさめを7分ゆでる。
鶏ささみもはるさめと一緒にゆでて火を通す。
- (3)
ゆでたはるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。
- (4)
鶏ささみは粗熱をとって食べやすい大きさにほぐす。
- (5)
【A】・ゆでたはるさめ・具材と一緒によく混ぜて、白いりごまをトッピングする。