

シマヤだしの素で！簡単和風はるさめサラダ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：190kcal 🧂 塩分：2.1g

作り置きに便利な春雨サラダメニューです。和風だしでツンとした酸味を抑えた、優しい味わいに仕上がっています。

使用商品

はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。



材料 2人前

はるさめ使い切りパック：1袋（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）
【鶏ささみ調味料】
酒：大さじ1（15g）
水：90cc

【A】シマヤだしの素：小さじ1（2.5g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
【A】酢：大さじ1（15g）
【A】ごま油：小さじ1（4g）
■トッピング
白いりごま：適量
かつお節：適量

作り方

- (1)
卵は薄焼き卵にして千切りにする。
きゅうり・にんじんは千切りにする。
【A】は混ぜておく。
- (2)
はるさめ・鶏ささみ、【鶏ささみ肉の調味料】を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：3分 or 600W：2分30秒】
※鶏ささみに火が通っていなければ追加で10秒ずつ加熱してください。
- (3)
はるさめは冷水で洗い、しっかり水気を切る。
鶏ささみは粗熱をとって食べやすい大きさにほぐす。
- (4)
【A】・はるさめ・具材を一緒によく混ぜる。
- (5)
白いりごま、かつおぶしをトッピングする。