チンゲン菜の和風春雨サラダ

春
オススメ

エネルギー 81kcal　食物繊維 1.8g　塩分 1.2g　野菜量 60g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

チンゲン菜	1束(100g)
にんじん	2cm（20g）
春雨	30g
桜えび	3g
きくらげ	1g
ごま	小さじ1(2g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ2

作り方

① きくらげはぬるま湯で15分程戻し、石づきがあれば切り落として千切りにする。

② チンゲン菜は根元を切り落とし、斜め4㎜程の千切りにして茎と葉に分ける。にんじんは千切りにする。

③ 沸騰した湯に春雨を入れ、表示の茹で時間の1分前位に、にんじん、チンゲン菜の茎、葉、きくらげの順に入れる。

④ 再沸騰したらザルにあげ、水で冷やし、水気をきる。

⑤ ボウルに④、桜えびを入れ、ぽん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて、ごまを振りかけたら完成。

※春雨は茹でる前に、ハサミで好みの長さに切っておくと食べやすくなります。

アレンジ・ポイント

・夏はきゅうり、冬は小松菜などで代用したり、ミニトマトやコーン、錦糸卵を加えたりすると彩りが豊かになります。
・多めに茹でて、梅ドレッシングやゴマドレなどで味付けを変えると、飽きずに手軽に1品増やせます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）
No.26 [2021.5]