

春雨サラダ



＜作り方＞

- ① 和えだれを合わせて加熱する。冷蔵庫で冷ます。
- ② 切った野菜をさっと茹でる。ザルにあげて冷水で冷まし、よく水気をきる。
- ③ 緑豆春雨は袋の表示に従って熱湯に浸すなどして戻し、さっと水にさらしてからザルにあげ、よく水気をきる。
- ④ 冷やした野菜、緑豆春雨、和えだれを合わせる。
- ⑤

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
もやし	17	
ホールコーン	5	
緑豆春雨	5	
人参	4	千切り
きゅうり	12	輪切り
ごま油	0.5	和えだれ
生姜	0.15	↓ みじん
砂糖	0.25	↓
みりん	0.5	↓
醤油	4	↓
穀物酢	0.5	↓

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

春雨の種類と特徴

春雨は、馬鈴薯でんぷんや甘藷でんぷん、緑豆でんぷんなどから作られる中国発祥の乾燥食品です。

じゃが芋やさつま芋などの芋類を使用して作られるものは「普通春雨」と呼ばれ、よく水分を吸い、もちもちとした食感が特徴です。

緑豆で作られるものは「緑豆春雨」と呼ばれ、煮込んでも溶けにくく、歯ごたえのあるコリコリとした食感が特徴です。

＜栄養士からのコメント＞

春雨と野菜を酸味のあるたれで和えたサラダです。

春雨の種類によって食感が異なるため、給食センターでも料理によって普通春雨と緑豆春雨を使い分けています。給食の春雨サラダには、緑豆春雨を使っています。

給食センターではきゅうりを輪切りにしていますが、千切りにすると切り方が揃い、より見た目が良くなります。

ご家庭で作るときは野菜を茹でずに作ることができますが、調理中の衛生管理には十分お気を付けください。