

春雨サラダ

材料（4人分）	切り方・下準備
春雨……………40g	表示のとおり3分くらいゆでて冷ましておく
ロースハム……………20g（2枚くらい）	短冊切り
ホールコーン……………25g	缶詰なら汁気をきり、冷凍ならゆでて冷やしておく
もやし……………160g	ゆでて冷やしておく
キャベツ……………50g（4枚くらい）	太めの千切りにし、ゆでて冷やしておく
ごま油……………6g（小さじ2）	
薄口しょうゆ……………10g（小さじ2弱）	
米酢……………12g（小さじ1弱）	
塩……………ふたつまみ	
砂糖……………5g（小さじ2弱）	
白いりごま……………8g（大さじ1弱）	
七味唐辛子……………少々	

★作り方

- ① ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖を混ぜておく。
- ② ボウルに水気をきった春雨、ハム、野菜を入れ、①とごま、唐辛子で和える。

ポイント

- ・春雨はカット春雨を使うか、ゆでる前に調理ばさみで切っておくと食べやすいです。
- ・ゆでた野菜はしっかりと水気をきると、調味料と和えても水っぽくなりません。

ひとくちコラム

松本ならではの郷土食のレシピを紹介しています。作り方動画もあるので、見ながら作ってみましょう。

[知っていますか？松本の郷土食 - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
90kcal	2.6g	3.1g	0.8g