

春雨サラダ

★材料(約4人分)

春雨 100g ブロッコリー 250g
人参 40g ちくわ 2本
コーン 40g マヨネーズ 100g
薄口醤油 小さじ1 塩・コショウ 少々



★作り方

- ① 人参を千切り、ちくわを輪切り、ブロッコリーを2cmくらいの大きさに切る。
- ② 人参、ブロッコリー、コーンを茹でて冷ましておく。
- ③ 春雨を3～4分茹でて流水で冷まして、水を切り、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ④ ①～③をボウルに入れ、マヨネーズ、薄口醤油を入れ、塩で味を整える。お好みでコショウを入れる。

★おすすめのポイント

春雨は、ヘルシーなイメージが定着していますが、緑豆か芋類のデンプンで糖質なのでカロリーが低いとは言えないが、うどんやラーメンと比べるとカロリーは低い。

春雨は、長時間冷やすとご飯と一緒に固くなるので、長時間冷蔵庫に入れる場合は野菜室の方が固くなりにくいですが、野菜室は温度が高く傷みやすいので早めに食べましょう！

ちくわの代わりに、カニカマやハム等でも喜ばれますよ！