

【春雨サラダ】

●材料（4人分）

はるさめ	・・・	24g
ハム	・・・	20g
きゅうり	・・・	60g
ホールコーン	・・・	32g
A {	塩	・・・0.2g
	こしょう	・・・少々
	クリーミードレッシング	
		・・・40g

●作り方

- ①はるさめをゆでて水にさらし、食べやすい大きさにして水気を切る。
- ②ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ホールコーンの汁気を切る。
- ④ボウルにAを合わせ、野菜、はるさめ、ハムを和える



【料理について】

・ツルツルとしたはるさめの食感が人気の献立です。

（栄養価 1人分）

エネルギー63kcal たんぱく質1.3g

脂質2.8g 塩分0.5g 食物繊維0.5g

※人参・枝豆など、お好みの野菜を加えてみてください。マヨネーズで作ってもおいしいですよ。