

# 給食メニューを

## 作ってみよう！

### 春雨サラダ

#### 材料（1人分）

- ハム……………4g
- きゅうり……………20g
- にんじん……………8g
- 春雨……………4g
- 昆布パウダー……………0.01g
- 砂糖……………0.4g
- 塩……………0.2g
- うす口醤油……………2g
- 酢……………1g
- ごま油……………0.1g



#### 作り方

- ① ハムは短冊切り、にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ② たれを作る。  
調味料を加熱する→冷ます。
- ③ ハム・きゅうり・にんじんを蒸し（加熱し）、冷ます。
- ④ 春雨をゆで、冷ます。
- ⑤ ②③④を合わせる。



のどごしがよく、食べやすい  
サラダです。  
いろいろな具材で作ってみて  
くださいね。