

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。  
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

## 【 春雨サラダ 】

＜材 料＞	2人分＞
春雨	20g
ハム	10g
キャベツ	80g
人参	10g
コーン	15g
ドレッシング	
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ



1人分 エネルギー81kcal 食塩相当量 0.5g

### ＜作り方＞

- ① 3cm位に切った春雨を茹でて水で冷まし、水気をきる。
- ② ハム、キャベツ、人参はせん切りにする。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 春雨とドレッシングを先に混ぜてから、他の材料を入れて混ぜます。

### ＜コメント＞

給食で大人気の春雨サラダです。春雨の食感が「つるつる～♪」と言いながら、野菜が苦手なお子さんでも楽しんで食べられるサラダです。野菜はお好みのもので。

緑豆のでんぷんから作られる緑豆はるさめは、コシがあり、透明感もあります。春の雨のようにキラキラ光るため、清涼感もあります。旬の野菜と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ＜調理のポイント＞

野菜は家にあるもので。きゅうりやほうれん草などもおすすめです。