



春雨サラダ

加熱時間
3分

1人分

- 緑豆春雨(乾燥)・・・10g
- にんじん・・・1cm程度
- スイートコーン・・・大さじ1弱
- カットわかめ(乾燥)・・・0.5g
- 水・・・70ml
- ごま油・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ1

作り方

1. 春雨は、はさみで食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。
2. 耐熱ポリ袋に○の材料を入れ、空気を抜き、袋の口を結ぶ。
3. 沸騰した湯の中に入れ、沸騰を保った状態で3分加熱し、湯から取り出す。
4. 袋内の水を切り、●の調味料を入れて混ぜ合わせる。

MEMO

乾燥食材は長期保存が可能です。避難生活が長期化すると乾燥食材は非常に役立ちます。

ポリ袋で作ると、春雨を戻したり、茹でる手間を省きながら味をしっかりと

染み込ませることができます。野菜はあるもので代用可能です。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
春雨サラダ	80	0.7	2.1	0.7