



春雨サラダのレシピ

<材料>

大人2人子ども2人分

- ・ 春雨（乾） 30 g
- ・ ひじき（乾） 3 g
- ・ 胡瓜 40 g
- ・ 人参 35 g
- ・ ツナ缶 30 g
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ 酢 大さじ1/2

<作り方>

1. 春雨はぬるま湯で戻し、2～3 cmの長さに切り、さっと茹でる。
2. ひじきも水で戻し、さっと茹でる。
3. 人参は千切りにし、さっと茹でて水気を搾っておく。
4. 胡瓜は千切りにしておく。
5. 全ての材料を醤油と酢で和えて出来上がり！