



ビーフンの中華風サラダ



材料(大人2人子ども1人分)

・ビーフン	30～40g
・にんじん	25g(約 1/8 本)
・きゅうり	35g(約 1/3 本)
・ハム	2 枚
・ごま	少々

【調味料】

・ごま油	10g(大さじ 1 弱)
・酢	10g(小さじ 2)
・しょうゆ	15g(大さじ1弱)
・砂糖	8g(大さじ 1 弱)

つくり方

- ① ビーフンは茹でておく。
- ② 野菜、ハムはせん切りにして、さっと湯通ししておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 水切りした①、②をボールにあけて、ごま、ドレッシングと和える。

★栄養士のワンポイント★

春雨サラダのビーフンバージョンです。
野菜はお好みで変えてもいいです。
ビーフンの食感がコリコリとしています。
簡単に作れるサラダです。
保育園では、衛生上、野菜に火を通しますが、
ご家庭では、生のままでも OK です。