

# 中華サラダ

## <材料> 4人分

春雨（乾）	30 g	
ハム	25 g	
きゅうり	60 g	
にんじん	12 g	
ごま油	5 g	（小さじ1）
砂糖	16 g	（大さじ1と小さじ2）
酢	23 g	（大さじ1と1/2）
うすくちしょうゆ	16 g	（大さじ1弱）



## <作り方>

- ① ハムは細切りにする。  
にんじん・きゅうりはせん切りにする。
  - ② 春雨、にんじんをゆで、冷ましておく。
  - ③ ハム、きゅうり、②を、調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ※ きゅうりは塩ひとつまみで塩もみしてしばらく置いた後水気をしぼると、青くさがなくなって食べやすくなります。
- ※ きゅうりの代わりに、チンゲンサイや水菜などの葉物野菜を使ってもおいしいです。

春雨は、1000年ぐらい前に中国で作られるようになった食品で、「緑豆（りょくとう）」という豆を原料にしている透明な麺です。緑豆の他に、じゃがいもやさつまいものでんぷんで作られるものもあります。春に降る弱い雨に似ていることから、日本では春雨と呼ばれています。スープやいため物に入れてもおいしいですね。

