



きゅうりの主な産地
旭市・山武市・一宮町



きゅうりともやしの 中華春雨サラダ

ドレッシングを作ったら、材料を入れるだけ！
簡単で、安くて、おいしくて。言うこと無し。



材料(2人分)

もやし	1/2 袋
きゅうり	1/2 本
ハム	4 枚
春雨	50g

<ドレッシング>

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
こしょう	少々
白ごま	大さじ1



つくり方

- ① ドレッシングの調味料をボウルに合わせしておく。
- ② もやしは熱湯に入れて20秒ほどゆでてザルにあげて水気を切り、①に入れる。
- ③ 春雨は熱湯で1分間ゆでた後、よく水気を切って熱いまさぐりにし、②に入れる。
- ④ きゅうりとハムを千切りにして③に入れる。
- ⑤ 全体をよく混ぜ合わせる。

私はとても乾きやすい野菜です。
保存するときは、
まず表面の水気を拭き取り、
ラップで包むか、ポリ袋に入れて
冷蔵庫の野菜室に入れてね。



千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索