



春雨サラダ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
春雨	4.00 g	16.00 g		戻す	①春雨は水で戻しておく。 ②春雨、野菜を茹でて冷却する。 ③調味料は合わせて、加熱し、冷却する。 ④春雨、野菜、調味料を混ぜ合わせる。
にんじん	5.00 g	20.00 g	2cm	千切り	
きゅうり	12.00 g	48.00 g	1/2本	千切り	
もやし	10.00 g	40.00 g			
砂糖（三温糖）	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
穀物酢	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
辛子粉	0.03 g	0.12 g			
濃口しょうゆ	2.50 g	10.00 g	小さじ1.5		
ごま油	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
ごま	0.60 g	2.40 g	小さじ1		
○ポイント					
・給食の春雨サラダには隠し味に辛子粉を入れています。					
・辛子粉はお湯で溶くと辛く、水で溶くと辛さは弱くなります。					

