

副菜



シルバーサラダ



名前の由来はマヨネーズで和えた春雨が銀色に光って見えることから。子どもたちに人気のサラダです。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 春雨……………30 g • ロースハム……………2 枚 • キャベツ……………100 g (葉・大1 枚) • きゅうり……………60 g (約1/2本) <div style="margin-left: 20px;"> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> • 白すりごま……………大さじ 1/2 • 醤油……………小さじ 1 • マヨネーズ……………大さじ 5 • 塩……………少々 </div>	<ol style="list-style-type: none"> ①春雨はわかしたお湯に入れ2分ほどゆでる。ザルにあけ流水で冷まし、水気を切る。長いようなら、5 cmぐらいに切る。 ②キャベツはせん切りにして、さっとゆでる。(600W のレンジで1分加熱してもOK) 水気を切って、冷ましておく。 ③きゅうりはせん切りにする。塩少々(分量外)をふり、2分ほどおいてから軽くしぼる。 ④ハムは半分に切ってからせん切りにする。 ⑤Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑥①、②、③、④をボウルに入れ、⑤を加えてよく混ぜ合わせる。