



まだまだ残暑が残る今の季節にピッタリ！ さっぱりと食べられ人気の野菜  
レシピ、ごはん合う簡単レシピをご紹介します。



つるりとした春雨が入っていて、味付けに“からし”や“酢”が入ることで、暑いときにもさっぱりと野菜が食べられるレシピです。ハムは、ツナやサラダチキンなどでも代用できます。入れなくても作れますが、こういったたんぱく源入れて合わせると野菜も食べやすくなります。

## 春雨サラダ

### 材料(4人分)

- ・春雨…30g
- ・キャベツ…葉3枚
- ・もやし…1/2袋
- ・きゅうり…1/2本
- ・ハム…3枚
- ・にんじん…1/4本
- ・こまつな…2株
- ・コーン…大さじ2

- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1
- ・からし…小さじ1

### 作り方

- ①キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、こまつなは2cm長さに切る。
- ②食材をそれぞれゆでて、水にとって冷まして水気をきっておく。春雨は長いものは食べやすい長さに切る。
- ③調味料をよく混ぜ合わせて、②の食材とあえる。

## 天かす豆腐



### 材料(4人分)

- ・天かす…40g
- ・豆腐…1丁
- ・卵…4個
- ・めんつゆ…大さじ1
- ・刻み海苔…少々

### 作り方

- ①フライパンに食べやすい大きさに切った豆腐と天かすを入れる。
- ②①にめんつゆを加えて、中火にかける。
- ③ふつふつと沸いてきたら、溶いた玉子をかけて、ふたをして火を止める。
- ④器に盛り、刻み海苔をのせる。

★農林水産省「ごはんぴっちりレシピ」より引用

天かすは手軽に市販品でもよいです。100円程度で購入できます。豆腐は絹豆腐、木綿豆腐どちらでも構いません。めんつゆは濃度によって味の濃さが異なるので量を調整してください。ごはんののせて“どんぶり”にしてもおいしいおかずです。

