

小松菜とハムの春雨サラダ

薬膳効果で便秘や高血圧に♪

第2号

～不眠やイライラ・不安防止にもおすすめ～

【材料】：2人分

春雨(乾麺) 50g

小松菜 200g

ハム 3枚

水 適量

【A】：お酢 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

鶏ガラスープの素 小さじ1

砂糖 小さじ2

【B】：白ごま(すりごま) 大さじ1

ごま油 小さじ1

にんにくチューブ 小さじ1/2

解熱や清熱
緩下作用で
この時期にぴったり!



小松菜は葉分と茎分が
ハムはたんぱく質と塩分が凝り
薬性値も高め♪暑くなってきて
食欲が落ちるこの時期にぴったりの
さっぱりおかずです♪

【作り方】



小松菜は3cm程度の一口大に
包丁やキッチンばさみで切る。
ラップはふんわりと
乗せるだけで良い♪

- ① 耐熱ボウルに春雨を入れ、春雨全体が隠れるほどの水を入れる。
- ② 電子レンジで600W 5分(500Wなら6分)加熱する。



※ハムをカニカマやちくわ、
魚肉ソーセージ、シーチキン等
に変えても美味しそうですね!

- ③ ①をザルにおいて流水で洗って冷まし、水気を絞ってボウルへ入れる。
A、Bと切ったハムも入れ、よく和えたらできあがり!

小松菜をキャベツ、白菜、水菜、ほうれん草、チンゲン菜、ブロッコリーに変えても
パリエーションが増えて飽きませんね♪
季節のお野菜と一緒にぜひ作ってみてください!!