

# 作ってみよう！給食レシピ～春雨サラダ～

## 材料(小学校中学年の分量で4人分)

・人参	20g	・・・千切りにする	
・春雨	20g	・・・お湯でもどしておく	
・もやし	80g		
・きゅうり	40g	・・・千切りにする	
・酢	小さじ2		} A
・砂糖	大さじ1と小さじ1		
・醤油	小さじ2		
・ごま油	小さじ1		

## 作り方

- ① にんじん・春雨・もやしの順に茹で冷ます。  
(給食ではきゅうりも茹でています)
- ② 調味料Aをよく混ぜる。
- ③ ①と②をかけ、混ぜる。



## ★食材一口メモ～春雨～★

春雨という名前は、作るときにじょうろ状の穴から押し出されてくる時の様子が、春の雨のようだというところから名付けたそうです。情緒がありますね。中国の緑豆でんぷんからつくられていた麺が鎌倉時代に伝わり、その後中国から技術者を招いて本格的な製造が始まったようですが、原料である緑豆(もやしの豆)が日本で育てにくかったため、今ではさつまいもやじゃがいものでんぷんを使うことが多いです。