

つるつる、さっぱりと食べやすい

拌三系 (バンサンスー)

材料 (大人2人+子ども2人分)

春雨	20g
きゅうり	中1本
ロースハム	3枚
卵	1個
酢	小さじ4
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
ごま油	小さじ1/2

作り方

1. 春雨は茹でて、5 cm長さに切る。
2. きゅうりはせん切りにしてキッチンペーパーで水気をとる。ロースハムもせん切りにする。
3. 卵は、サラダ油（分量外）少々を敷いたフライパンで薄焼き卵を作り、5 cm長さのせん切りにする。
4. ボウルにAの調味料を入れ、1、2、3を合わせて和える。

副菜



春雨の「つるつる」食感と中華風の味付けで野菜嫌いの子どもでも食べてくれる人気メニューです。
材料を細長い形にそろえるのが、おいしく仕上げるポイントです。