

拌三系 (バンサンスー)

つるつる、さっぱりと食べやすい



卵

※ロースハムは、卵・乳・小麦を含むものがあります。
商品パッケージをご確認ください。

材料(大人2人+子ども2人分)

春雨(乾).....20g
きゅうり.....小1本(80g)
ロースハム.....3枚
卵.....1個
サラダ油.....小さじ1
A 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、5cm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切る。ハムはせん切りにする。
3. 卵は、サラダ油をひいたフライパンで薄焼き卵を作り、5cm長さの千切りにする。
4. ボウルにAを合わせ、1、2、3を合わせて和える。



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。

