

献立名：バンサンスー

☆副菜

材料（4人分）

| | |
|---------|-------|
| ハム | 2枚 |
| 人参 | 1/3本 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 鶏卵 | 1個 |
| 春雨 | 20g |
| いりごま（白） | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ2弱 |
| しょうゆ | 小さじ2弱 |
| ごま油 | 小さじ1 |



作り方

- ①薄焼き卵を作り、千切りにする。（錦糸卵）
- ②人参は千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③春雨も茹でて食べやすい長さに切り、冷ましておく。
- ④千切りにしたハムときゅうり、②と③をボールで和え、調味料を加えて味を整える。
- ⑤最後に、①の錦糸卵をさっと混ぜて出来上がり。

《一人あたり栄養価》

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 72kcal |
| たんぱく質 | 2.9g |
| 脂質 | 3.6g |
| カルシウム | 27mg |
| 鉄 | 0.4mg |
| 塩分 | 1g |

一口メモ

春雨は乾物なので、保存食材の1つ。スープや春巻きの具にしたり、炒めても食べられる便利な食材です。