バンサンスー

中華風の「春雨サラダ」で、人気メニューの一つです。

＜材料（４人分）＞

にんじん（せん切り）　　　　１/５ 本

きゅうり（せん切り）　　　　　 １ 本

　　ハム（せん切り）　　　　　　 3 枚

　　卵　　　　　　　　　　　　　１/２ 個

　　緑豆春雨（乾）　　　　　　　 ２５ ｇ

【ドレッシング】

　　しょう油 大さじ １と１/２

　　酢　　　　　　　　 　　 大さじ １

砂糖　　　　　　　 　　 大さじ １/２

　　ごま油　　　　　　 小さじ １と１/２



＜作り方＞

1. 緑豆春雨は、ゆでて食べやすい長さに切る。
2. にんじんは、ゆでて冷ましておく。
3. 卵は錦糸卵にし、冷ましておく。
4. ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
5. ①～④を和えて出来上がり。
* 錦糸卵…薄焼き卵を作り、せん切りにする。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| ７３ | 3.1 | 2.8 | 1.0 |