

料理名 (バンサンスー)



食品名	材料4人分
にんじん	1/4本
もやし	2/3袋
しょうゆ(下味用)	小さじ1
きゅうり	1/3本
塩(下味用)	小さじ1/4
春雨	18g
ポークハム	2枚
錦糸卵	40g
白ごま(すりごま)	小さじ1強
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
洋辛子	小さじ1/2
白こしょう	少々
砂糖	大さじ1
えごま油	小さじ1
ごま油	小さじ1

A {

(作り方)

- ① にんじん・きゅうり・ハムは千切りにする。
- ② もやしとにんじんを水から茹でる。茹であがったら水で冷やし、水気を切ったらしょうゆで下味をする。
- ③ 千切りしたきゅうりに下味の塩をふり、しばらくしたら水気を切っておく。
- ④ はるさめを茹でて、ザルにあげ水で冷し、水気をきる。
- ⑤ 錦糸卵は無ければ、うすやき卵を作り千切りにする。
- ⑥ ボールにAの調味料を入れ、よく攪拌し、手作りドレッシングを作る。
- ⑦ ボールに野菜・春雨・ハム・錦糸卵・すりごまを入れよく和え、冷蔵庫に入れて冷やす。

☆料理についてのコメント☆

♪夏に向けて、お酢とごま油の風味が良い和え物です。よく冷やして食べるとおいしいです。

学校給食でも人気の高い献立です。

(えごま油がなければ、サラダ油でも代用できます。)

