



さっぱりしていて食べやすい!

## バンサンスー 《4人分》

<材料>

はるさめ	40g	
ハム	5枚	
きゅうり	中2本	
もやし	100g (1/2袋)	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ2
	からし	少々



<作り方>

- ① はるさめともやしをそれぞれゆでる。
- ② ハムときゅうりをせん切りにする。
- ③ ①②をAで和える。

### ★★★ポイント★★★

★野菜が苦手な子供たちにも大人気な献立の一つです。

★からしはお好みの量で入れましょう。

★きゅうりもさっと茹で、水にとってからザルにあげ、水気をきってから和えた方が、味が馴染みやすくなります。

★酢が入っていてさっぱりしているので、つるんとした口当たりで食べやすく、暑い時期にもおすすめの料理です。

