

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	40 g
ハム	5枚
きゅうり	中2本
もやし	100 g (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。