



リャンバンサンスー 冷拌三糸

材料（子ども2人分 大人2人分）



ハム	30g（3枚）
春雨	20g
にんじん	40g（1/4本）
きゅうり	180g（2本）
三温糖	15g（大さじ2弱）
しょうゆ	15g（大さじ1弱）
酢	21g（小さじ4強）
ごま油	3g（小さじ1弱）

作り方

- ① ハムは千切りにする。
- ② 春雨は茹で、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにし茹で、水で冷やして水気をきる。
きゅうりは千切りにする。
- ③ 三温糖、しょうゆ、酢、ごま油を合わせて、①、②を和える。

春雨は料理前に熱湯につけておくと、茹でる時間を短縮できます。春雨は和え物だけでなく、炒め物やスープに入れてもいいので常備食品におすすめです。ハムの代わりに、錦糸たまごを加えても彩りよくできるので、時間がある時にはチャレンジしてみてください。

