

バンサンスー レシピ

エネルギー：44kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
はるさめ	20g	① はるさめは水で戻して、ゆでて冷ます。
きゅうり (千切り)	1/3本	② にんじん・もやし・黄パプリカは
にんじん (千切り)	厚さ2センチ	サッとゆでて冷ます。
もやし	20g	③ きゅうりは少し塩もみして、洗う。
黄パプリカ (千切り)	1/8個	④ ①の調味料を合わせて、①②③を和える。
さとう	小さじ2	⑤ 最後に白ごまとごま油を混ぜ合わせて、 出来上がり♪
淡口しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
白ごま	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	

野菜はあるものでOK！
キャベツなど・・・
炒り卵を入れても
おいしいですよ。

