

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。 ② にんじん・もやし・黄パプリカはサッとゆでて冷ます。 ③ きゅうりは少し塩もみして、洗う。 ④ ①の調味料を合わせて①②③を和える。 ⑤ 最後に白ごまとごま油を混ぜ合わせて、出来上がり♪
きゅうり (千切り)	1/3本	
にんじん (千切り)	厚さ2センチ	
もやし	20g	
黄パプリカ (千切り)	1/8個	
さとう	小さじ2	
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。

