

< 拌三絲 (バンサンスー) >

材料 (2人分)

春雨 (乾燥) 12 g

きゅうり 40 g (1/2 本弱)

人参 20 g (約 1.5 cm)

A { 穀物酢 小さじ 2 (10 g)
砂糖 小さじ 2/3 (2 g)
塩 1つまみの半分程度 (0.4 g)
ごま油 小さじ 1/3 (1 g)
すりごま (白) 小さじ 1/2 (1 g)

作り方

- ①沸騰したお湯で春雨を茹で、食べやすい大きさに切って冷やしておく。
- ②きゅうりと人参は千切りにする。人参は茹でて冷やしておく。
- ③ボウルにAを合わせる。
- ④①と②を③のボウルに入れて和える。
- ⑤すりごまを加えて更に和える。
- ⑥器に盛りつけて完成。

ポイント

酢の酸味とごまの香りが効いているので薄味でも美味しく食べられます。

栄養価 (1人分):

エネルギー40kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.8g 炭水化物 7.8g 塩分 0.2g