

バンサンスーの作り方



根強い人気の美味しさですよ。
みんな大好きバンサンスー。



材料 (5人分)

ロースハム	35 g
卵	50 g (M玉1個)
油	少々
春雨	50 g
きゅうり	50 g (1/2本)
塩	少々
砂糖	15 g
しょうゆ	7 g
酢	30 g
ごま油	4 g

1食当たり

エネルギー	90 kカロリー
炭水化物	11.8 g
蛋白質	2.6 g
脂質	3.4 g
食物繊維	0.2 g

作り方

- ① ロースハムは千切りにする。
- ② 卵はフライパンに油をしいて錦糸卵を作る。
- ③ 春雨は熱湯で茹でてザルに上げ水分を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ きゅうりは千切りにして塩をまぶしておく。水分が出たらしぼる。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を混ぜておく。
- ⑥ ①～④を⑤の合わせ調味料で混ぜ合わせて出来上がり。

※錦糸卵は炒り卵でも、もちろん Ok です。