

♥レシピ紹介♥

拌三絲（ばんさんす）

材料(子ども1人分)

春雨	3g
きゅうり	20g
もやし	20g
人参	10g
もずく	10g
胡麻	2g
しょうゆ	2.5g
酢	3g
ごま油	0.7g
砂糖	0.6g

作り方

- ①春雨は水に戻す。
- ②胡瓜、人参は細切りにする
- ③①, ②ともやしを茹でる。
- ④調味料を合わせておく
- ⑤すべての材料と調味料を和える。

