

《 絆三絲(ばんさんすう) 》



エネルギー
80kcal

水分
75ml

たんぱく質
1.2g

カルウム
50mg

リン
29mg

塩分
0.3g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|----------|-------|---|-------|-------|
| • 春雨(乾燥) | 20g | ★ | • 酢 | 大さじ2 |
| • きゅうり | 1/4 本 | | • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 人参 | 1/4 本 | | • 醤油 | 小さじ1 |
| • ハム | 1 枚 | | • ごま油 | 3~4 滴 |

作り方

1. 春雨は、指定の時間茹で、食べやすい大きさに切る
2. その他の具材は全て干切りに、きゅうり・人参は水にさらす。
3. ★の調味料を合わせ、1.と2.を和えたらできあがり。