

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

バンサンスー



材料【4人分】

- ・春雨 … 20 g
- ・キャベツ … 1/6 個
- ・にんじん … 1 本
- ・卵 … 1 個
- ・ハム … 3 枚

<調味料>

- ・減塩しょうゆ … 大さじ 3
- ・ごま油 … 大さじ 1
- ・砂糖 … 小さじ 1
- ・酢 … 小さじ 2

作り方

1. キャベツは細切り、人参は千切り、ハムは細切りにする。
2. キャベツ、人参、春雨を茹でて、水気を絞る。
3. 卵は炒り卵を作る。
4. 調味料を混ぜる。
5. すべての材料、4 の調味料を混ぜる。