



6月のおすすめレシピ

拌三糸

身近な材料で簡単♪

冷たくしてつるつる食べる春雨サラダ！

少し甘めの中華ダレでお子様にも喜ばれます。

●材料（子ども1人分）

コースハム	30g
卵	30g
サラダ油	1g
春雨	14g
胡瓜	30g
砂糖	2.4g
酢	4g
ごま油	1.6g
しょう油	4g



●作り方

- ①ハムと胡瓜は千切りにしてさっと茹でておきます。
- ②春雨は茹でて丁度よい長さに切ります。
- ③卵は炒り卵にします。
- ④酢・砂糖・ごま油・しょう油を混ぜ、胡瓜、ハム、卵と和えて出来上がりです。

6月のおすすめレシピ

拌三糸

身近な材料で簡単♪

冷たくしてつるつる食べる春雨サラダ！

少し甘めの中華ダレでお子様にも喜ばれます。

●材料（子ども1人分）

コースハム	30g
卵	30g
サラダ油	1g
春雨	14g
胡瓜	30g
砂糖	2.4g
酢	4g
ごま油	1.6g
しょう油	4g



●作り方

- ①ハムと胡瓜は千切りにしてさっと茹でておきます。
- ②春雨は茹でて丁度よい長さに切ります。
- ③卵は炒り卵にします。
- ④酢・砂糖・ごま油・しょう油を混ぜ、胡瓜、ハム、卵と和えて出来上がりです。



