

# リョんツアイ

## 【材料:4人分】

|      |       |         |
|------|-------|---------|
| A    | はるさめ  | 20g     |
|      | キャベツ  | 60g     |
|      | きゅうり  | 60g     |
|      | メンマ   | 40g     |
|      | にんじん  | 25g     |
|      | しょうゆ  | 大さじ 3/4 |
|      | 酢     | 小さじ 1 弱 |
|      | 砂糖    | 小さじ 2/3 |
|      | ごま油   | 小さじ 1/2 |
|      | ラー油   | 少々      |
| すりごま | 小さじ 1 |         |



子供たちに人気の春雨が入ったサラダです。  
錦糸玉子やハムを加えてもおいしくいただけます。

## 【作り方】

- ① 春雨は戻し、きゅうりはせん切りにする。  
人参はせん切り、キャベツはざく切りにし、さっと茹でて冷ます。
- ② ボールに A の調味料を入れてよく混ぜ、①とメンマを加えてよく和える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー40Kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.8g 食塩相当量 0.5g