

8月のレシピ

涼伴糸(リャンバンズー)

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉	
春雨	40g	
（きゅうり	1本	
	塩	少々
ハム	2枚	
もやし	1/2袋	
（サラダ油	適宜	
	卵	1個
A	砂糖	大さじ1・小さじ1
	醤油	大さじ1・小さじ1
	酢	大さじ1・小さじ1
	練りからし	小さじ1
	ゴマ油	大さじ1/2
白ゴマ	大さじ1/2	

〈作り方〉

- ① 春雨は茹でてザルに取り、水にさらして水気を切る。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切り、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。ハムはせん切り。
- ③ もやしをゆでてザルに取り、冷ます。
- ④ フライパンを熱し油をなじませ、薄焼き卵を焼く。細く切って錦糸卵にする。
- ⑤ ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のボールに①②③④を加え全体を混ぜ合わせ、器に盛り、白ゴマを上から振りかける。



具材はこの他に、鶏ささみをゆでてさいたものや、かにかまぼこなどでも合います。春雨ともやしの水気をしっかりしぼる事がポイントです。