子育てレシピ
令和７年９月

拌三絲（ばんさんすー）

材料（４人分）

	春雨	20g
	きゅうり	１/２本
	もやし	１/２袋
	人参	１/５本
A	砂糖	大さじ１
A	ごま油	小さじ１
A	すりごま	大さじ１/２
A	しょうゆ	小さじ２
A	酢	大さじ１

作り方

① 春雨はゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。きゅうりはせん切りにし、塩をふり、水気が出たらしぼる。

② もやしは食べやすい長さに切り、人参はせん切りにしゆでる。

③ ボウルに①、②を入れ、Ａであえる。

ひとくちメモ

★きんし卵や、ハムのせん切り、小松菜、ほうれん草を入れてアレンジできます。

問い合わせ先：府中市子育て応援課