

## 涼伴三絲(リャンバンサンスー)

### <材料>

もやし	20 g
きゅうり	15 g
緑豆春雨	10 g
穀物酢	5 g (小 1)
こいくち醤油	3 g (小 1/2)
砂糖	1.5 g (小 1/2)
ごま油	2 g (小 1/2)

B



### <栄養量>

エネルギー	: 68 kcal
たんぱく質	: 0.7 g
カリウム	: 57 mg
リン	: 16 mg
塩分	: 0.4 g

### <作り方>

1. 春雨は茹で、食べやすい大きさに切り、水気をとる。
2. もやしは根をとり、きゅうりは細切りにする。野菜は茹でてこぼし、水気をとる。
3. B を合わせる。
4. 春雨、野菜、B を和える。

★もやしは根をとった方が美味しく仕上がります。

★きゅうりは食感を出すため、茹でてこぼしすぎないように注意。