



# ハンサンスウ

ほどよい酸味で食欲がわく！

～献立例～  
 ごはん  
 白菜の中華スープ  
 麻婆豆腐  
 ハンサンスウ



## [材料] (2人分)

はるさめ	10g	
さやいんげん	30g	
人参	20g	
a	卵	20g
	食塩	少々
	砂糖	少々
	片栗粉	少々
	サラダ油	少々
b	しょうゆ	10g
	酢	10g
	ごま油	2g

## [作り方]

1. はるさめの戻し方は製品によって異なるので、袋の表示に従って戻す。水気を切って食べやすい長さに切る。
2. さやいんげんは筋を取って茹でてから縦半分にして斜め千切りにする。
3. 人参は千切りにしてから茹でる。
4. a の材料で錦糸卵を作る。  
卵をよく溶きほぐし塩、砂糖で調味する。片栗粉も加えてよく混ぜる。フライパンに油を敷いて卵液を流し入れ、うす焼き卵を作り冷めたら千切りにする。
5. b を混ぜ合わせて調味液を作る。
6. ボールに、はるさめ、さやいんげん、人参、錦糸卵を加え、食べる直前に調味液で和える。

<調理のコツ> さやいんげん、人参、錦糸卵の千切りは、長さや細さをそろえると見た目や口当たりが良くなります。

### <料理の工夫>

茹でたさやいんげんを使用するので、生食禁止の方にも召し上がっていただきやすい料理です。硬い物が食べにくい場合は、はるさめを柔らかめに戻したり、でんぷん春雨を使用すると良いでしょう。

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.3g
炭水化物	6.8g
塩分	0.8g