春雨中華サラダ

材料（４人分）		切り方	作り方
にんじん	20ｇ	千切り	①野菜・ハムを切る。 ②★の調味料を煮立て、野菜と春雨 　ハムを入れてひと煮立ちさせる。 ※学校では野菜を１度蒸して、加熱
もやし	80ｇ		
きゅうり	35ｇ	斜め半月	
緑豆春雨	20ｇ	３㎝位	
ハム	20ｇ	短冊	
★ごま油	５ｇ	小さじ1	
★しょうゆ	10ｇ	小さじ２	
★酢	５ｇ	小さじ1	
★砂糖	３ｇ	小さじ1弱	
★粉からし	少々		
★ごま	５ｇ		