

# 【りゃんばんさんすう】

## ●材料（4人分）

はるさめ	50g
きゅうり	1本
ロースハム	2枚
卵	1個
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
からし	少々

④



栄養価（1人分）

エネルギー120kcal たんぱく質 3.6g

脂質 4.0g 塩分 1.4g

## ●作り方

- ①卵を炒り卵または錦糸卵にする。
- ②はるさめをゆでる。
- ③きゅうりとロースハムは千切りにする。
- ④④を混ぜてドレッシングを作り、あえて出来上がり。

### 【献立のポイント】

- ・給食の人気メニューのひとつです。中華、和風どちらのおかずにも合います。
- ・給食では、洋がらし（粉末）を使用していますが、入れても入れなくても、お好みでどうぞ。
- ・「野菜をもっと食べたいな」と思ったら、にんじんやキャベツをゆでて加えてもおいしくいただけます。