



材料（2人分）

春雨・・・・・・・・40g

人参・・・・・・・・小1/2本

きゅうり・・・・・・・・1/2本

ハム・・・・・・・・2枚

A 醤油、酢・・・・・・・・各大さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・小さじ1

こしょう・・・少量

作り方

- 1, 春雨は袋の表示どおりに熱湯でもどし、水にとって水けを絞り、食べやすくきる。
- 2, 人参は皮をむいて薄い斜め輪切にしてから、せん切りにする。耐熱皿に入れてラップをふわりとかけ、電子レンジ（600W）で40秒ほど加熱する。
- 3, きゅうりは太めのせん切り、ハムは半分に切って、5mm幅に切る。
- 4, ボウルにAを入れて混ぜ、1～3を加えてあえる。