



春雨けうぐ

材料	
春雨サラダ	40g
かにフレーク	80g
きゅうり	1/2本
卵	1本
オリーブ油	8g
しょう油	小2
きび砂糖	小2
米酢	大1
ごま	小1

④

作り方

- ①春雨を水で戻し、適度な長さに切る。
軽く茹でて冷水に取る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、いり卵を作り、冷ましておく。
- ③きゅうりはせん切りする。
- ④①～③とほぐしたかにフレークを混ぜ、
④とごまを入れ、和えたらできあがり！

※カニフレークをハムに変えても♪