

給食メニューご紹介！

バンサンスー



【栄養価】1人あたり

エネルギー:48 キロカロリー

タンパク質:1.9g

脂質:1.2g

塩分:0.55g

【材料】分量:4人分 ()内は切り方

緑豆春雨…24g (5cmカット)

ロースハム

またはボンレスハム…2枚 (千切り)

※ピンクのかまぼこでも◎

錦糸卵…20g

もやし…1/4袋

きゅうり…1/2本 (千切り)

にんじん…1/8本 (千切り)

上白糖…小さじ2と1/2

しょうゆ…小さじ2

酢…大さじ1/2

ごま油…小さじ1

※混ぜ合わせておく



【豆知識】

バンサンスー(拌三絲)は中国料理の1つです。

「バン(拌)」は中国語で「和える」、「サン(三)」は中国語でも数字の「3」、

「スー(絲)」は中国語で「糸のように細く千切りにする」という意味があります。

「バンサンスー」は、3種類の食材を千切りにした和え物を言います。

緑豆春雨は、緑豆という豆からとったでんぷんを加工して作った春雨のことです。くせがなく、食べやすいのが特徴です。



【作り方】

- ① 春雨を規定の時間茹で、水にさらす。
- ② もやし・きゅうり・にんじんを茹でる。
- ③ ①.②の食材を事前に混ぜ合わせておいた調味料で和えて完成！(^▽^)/