

給食を作ってみよう

ばんさんすー 拌三絲



材料（4人分）

- ・ロースハム ……32g
- ・もやし ……80g
- ・にんじん ……20g
- ・キャベツ ……100g
- ・緑豆はるさめ ……16g
- ・塩 ……少々
- ・さとう ……6g（小さじ2）
- ・サラダ油 ……8g（小さじ2）
- ・ごま油 ……3g（小さじ1）
- ・酢 ……8g（大さじ1/2）
- ・しょうゆ ……12g（小さじ2）
- ・からし ……少々

《作り方》

1. はるさめは水で戻し、食べやすい長さに切って、ゆでる。
2. ハム、にんじん、キャベツは細切りにし、野菜は茹でて冷ます。
3. 調味料は混ぜておく。
4. 材料の水分をよく切って調味料とあえて出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
76Kcal	2.2g	4.0g	7.4g	0.7g	114mg

ワンポイント

野菜はゆですぎないようにしましょう。

バンサンスーは中国で食べられているはるさめを使った冷たい料理です。バンは混ぜる。サンは3種類の材料、スーは千切りの意味があります。からしは好みで調節してください。

アレンジできゅうりや錦糸玉子、白ごまなどを入れてもいいですね。

