

# バンサンスー

## <作り方>

- ① はるさめは表示通り茹でて、ざくぎりにする。
- ② きゅうり、ハムは千切りにする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を混ぜる。
- ④ ①のはるさめと②のきゅうり、ハムを③の調味料で和える。

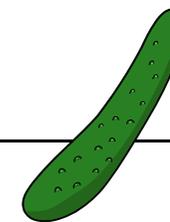
ハムの代わりに、かにかまや錦糸卵などを入れてもおいしいですよ♪



●栄養価(大人1人分)  
 エネルギー 80kcal  
 たんぱく質 2.9g  
 脂質 3.1g  
 塩分 0.8g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
はるさめ 32g (茹で4倍) (128g)	ざく切り	1cm	圧力鍋で2分加圧後 あらみじん	圧力鍋で2分加圧後 みじん切り	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり 2/3本	千切り	1cm千切り	皮をしま状に半分むき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をすべてむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
ハム 4枚	千切り	1cm千切り	みじん切り	ざらつきペースト	
砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 酢 小さじ2 ごま油 小さじ1					



※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。