

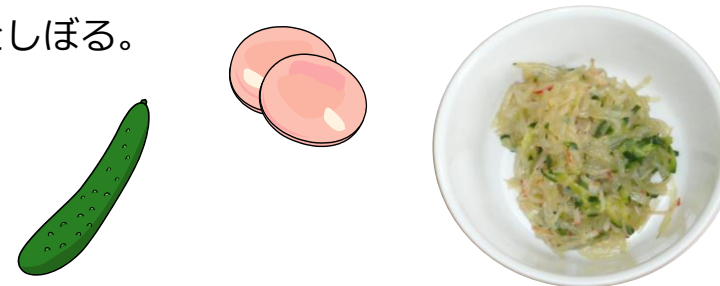
# バンサンスー

漢字で拌三絲と書き、  
拌は「混ぜる」三は「三種類の」絲は「千切り」  
という意味の中国の家庭料理です。

●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

## <作り方>

- ① **はるさめ**は表示通り茹でて、ざく切りにする。
- ② **きゅうり**、**ハム**は千切りにする。**きゅうり**は塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- 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。



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(乾) 32g (茹で4倍)	ざく切り	長さ2cm	圧力鍋で2分加圧後 長さ1cm	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 小1本(80g)	千切り	1cm千切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
ハム 4枚(40g)			ふちを取りみじん切り	水を加えて ざらつきのあるペースト	
砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ2 ごま油 小さじ1					

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♪

※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。