



副菜



バンサンスー



©富士宮市さくやちゃん

バンサンスーは
中国の酢の物で、
給食の人気
メニューの
ひとつです。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- にんじん 2cm
- もやし 1/3袋
- きゅうり 1/2本
- 塩(塩もみ用) 少々
- 春雨 10g
- ロースハム 1枚

(A)

- いりごま 小さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2弱
- ごま油 小さじ1

作り方

- ①春雨を茹でて戻す。
- ②にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ③きゅうりは塩もみをする。
- ④にんじん、もやしを茹で、和えるまで冷ましておく。もやしは、水が出やすいため、水冷して絞っておくとよい。
- ⑤ロースハムを千切りにする。
- ⑥(A)をすべて混ぜ合わせる。
- ⑦具材と(A)のドレッシングを和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- 麦ご飯
- ジャージャン豆腐
- バンサンスー

