



かんたん・おいしい給食レシピ ⑦

<レッツ クッキング!>

令和2年4月 下松市立小学校給食センター



バンサンスー



*おうちの方へ

バンサンスーは中華のサラダで、冷蔵庫で冷やしてから食べると、一層おいしいです。

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

ざいりょう 材料 (4人分)



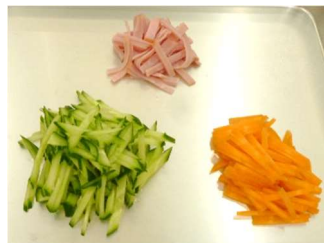
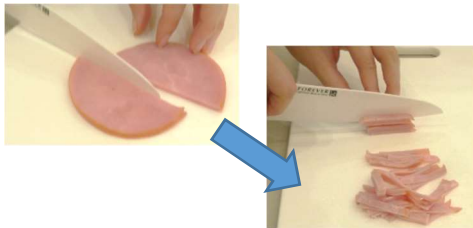
- はるさめ 20g
- きゅうり 1本
- ごま 大さじ1
- ハム 3枚
- にんじん 1/4本
- 塩

調味料

- しょうゆ 小さじ2
- さとう 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

つくり方

① ハム・きゅうり・にんじんは線切りにする。調味料は量って、いっしょに混ぜ合わせておく。



② きゅうりは、塩少々をふり、少しおいてからしぼる。



③ なべに湯をわかし、はるさめをゆでる。やわらかく透明になったら、ザルに移して流水で冷やす。水気を切って、食べやすい長さに切る。



④ なべに湯をわかし、にんじんをゆでる。やわらかくになったら、水につけて、すぐに取り出し、軽くしぼる。



⑤ ボウルに材料全部と、ごま・調味料を入れて混ぜ合わせる。

