

【バンサンスー】レシピ

【材料 (4人分)】

春雨	40g
きゅうり	2/3 本
にんじん	1/3 本
ごま油	小1 (4g)
酢	大1 (15g)
砂糖	小1と1/3 (4g)
しょうゆ	小2と1/2 (15g)



※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

さっぱりとした食べ物で食欲も増すよ！



栄養価<1人分>

エネルギー	38kcal	たんぱく質	0.4g
脂質	0.5g	食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ① 春雨は茹でてもどし、3～4cmくらいに切って、冷ます。
- ② きゅうりはさっと熱湯に通し、千切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ にんじんも千切りにして茹でて冷ます。
- ④ ごま油、酢、砂糖、しょうゆをよく混ぜたドレッシングを作ります。
- ⑤ ①から③を容器に入れ、④のドレッシングで和える。

☆ポイント☆

- ・ 春雨の和え物になります。さっぱりとした味付けでつるつると食べられます。言葉の響きと程よい酸味が子どもたちに人気です。
(中国語で「バン」は和える、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細く切るという意味だそうです。)