



* 材 料 * 子ども4人分 *

・春雨	20 g	・酢	8 g
・卵	1 個	・砂糖	8 g
・ハム	40 g	・濃口醤油	8 g
・きゅうり	40 g	・ごま油	6 g
・塩くらげ	20 g		



* 作 り 方 *

1. 春雨は茹でて、3センチほどの長さに切る。
2. ハムはせん切りにし、炒める。
3. 卵は薄焼きにし、3センチほどの長さに切る。
4. きゅうり、塩くらげも3センチほどの長さに切る。
それぞれ湯通しする。
5. 酢、砂糖、醤油、ごま油を混ぜ合わせる。
6. 1～5を合わせ、和える。



◇ 拌三糸(バンサンスー)とは？

「バンサンスー」は中国の料理です。
中国語で「拌(バン)」は「和える」、
「三(サン)」は数字の3、「糸(スー)」は
糸のように細くせん切りにするという意味で、
「3種類の食材をせん切りにした和え物」の
ことを言います。給食では色彩や栄養価などを考慮し、
5種類の食材を使っています。