

～ バンサンスー ～

《材料(4人分)》

乾燥緑豆春雨・・15g
ハム・・・・・・・・2枚
きゅうり・・・・・・1/2本
にんじん・・・・・・約1.5cm
もやし・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2弱
しょうゆ・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・小さじ1
からし・・・・・・・・少量

} A

《作り方》

- ① 春雨は茹でて流水で冷やし、水気をよく切る。
- ② ハム、きゅうり、にんじんは、千切りにする。
- ③ 切ったにんじんともやしは、電子レンジで2分程度加熱し、水気をよく切り冷やす。
(加熱時間は機種によって調整してください。)
- ④ A を全てよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷やした食材と④を混ぜあわせる。

給食で大人気のメニューです。
食材を千切りにすることで、春雨と一緒に野菜も
おいしく食べられます。

使用する食材によって味が変わるので、調整してください。