

バンサンスー

<材料（4人分）>

にんじん（せん切り） 1／4本
もやし（茹でて水けをきっておく）

50g

きゅうり（せん切り） 1／2本

ハム（せん切り） 2枚

緑豆春雨（乾） 20g

【ドレッシング】

白ごま（軽く炒っておく） 小さじ1弱

砂糖 大さじ1／2

しょうゆ 大さじ1／2

酢 小さじ2

ごま油 小さじ1弱



<作り方>

- ① 緑豆春雨は、ゆでて食べやすく切る。
- ② にんじん、もやし、きゅうり、ハム、緑豆春雨は、冷やしておく。
- ③ カッコ内の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の材料を合わせ、④で和えてできあがり。

栄養士からのコメント



中華風の「春雨サラダ」で、給食で人気のあるメニューの1つです。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
45kcal	1.8g	1.3g	14mg	0.2mg	0.6g