

**ハン サン スウ**  
**拌 三 糸**

(1 人分)  
エネルギー 31kcal  
タンパク質 0.6g

(主材料)  
春雨・きゅうり・もやし・人参  
(調理時間) 30分

☆拌三糸は、中華料理の一つであり、「拌→まぜる・あえる」  
「三→3つの食材」「糸→千切り」こんな意味があります☆

春雨のつるっとした食感が  
子どもに人気です。

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) \*分量は廃棄量を含みます。

春雨	20g	〔ぬるま湯で戻し、 3cmの長さに切る〕	A {	砂糖	2.4g (小さじ1弱)
きゅうり	100g (中1本)	〔長さ3cmのせん切り〕		食塩	少々
人参	50g (中1/3本)	〔長さ3cmのせん切り〕		酢	4.2g (小さじ1弱)
もやし	60g	〔1/2の長さに切る〕		醤油	9g (大さじ1/2)
				油	7.2g (小さじ2弱)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

**【 作り方 】** \* \_\_\_\_\_ 子どものお手伝いできそうなところ



春雨



きゅうり



人参



もやし

- ① 【ぬるま湯で戻した春雨】  
沸騰したお湯で茹で、  
3cmくらいの長さに切る。  
【きゅうり】 さっと茹でる。  
【人参】 やわらかくなるまで  
茹でる。  
【もやし】 やわらかくなるまで  
茹でる。



② A の調味料を混ぜ合わせて、  
ドレッシングを作る。

③ ①の春雨に、②のドレッシン  
グの1/3 量を加えて混ぜ合  
わせ、下味をつける。

④ 【①の野菜】の水気をしぼり、【③の  
春雨】と合わせて、残ったドレッシ  
ングで食べる直前に和える。

**出来上がり!**



**ポイント**  
あらかじめ、①の春雨を  
1/3 量のドレッシング  
で和えておくことで、味  
が染みて、よりおいしく  
なります。

**☆区立保育園の献立例☆**



- ・御飯
- ・麻婆豆腐
- ・拌三糸
- ・わかめスープ
- ・果物 (メロン)
- ・麦茶