



拌三絲(バンサンスー)

～中国語で拌は「混ぜる」、三は「三種類の」、絲は「細切り」のという意味で、「拌三絲」は細切りの数種類の食材を調味料で和えた料理です～



<給食で提供されたメニュー>

- 菜飯
- ししゃもの南蛮漬け
- 拌三絲
- くだもの
- 牛乳

エネルギー 58 kcal (1人分) 食塩相当量 0.9 g (1人分)

材料(4人分)

キャベツ(千切り)	2～3枚(100g)
きゅうり(千切り)	1/2本(100g)
にんじん(千切り)	中1/5本(30g)
もやし	1/3袋(70g)
春雨(乾燥)	6g
しょうゆ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
辛子(お好みで)	適量

作り方

- 【1】春雨は戻して適当な長さに切り、茹でて冷ます。
- 【2】もやし、キャベツ、にんじんは軽く茹でて冷ます。
- 【3】調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 【4】【1】～【3】を和えて完成。
(春雨から先に混ぜると味が入りやすいので量を調整する。)

※ 学校給食のため野菜は全て加熱しています。