

料理名：バンサンスー



【材料（4人分）】

・はるさめ	25g
・きゅうり	1/3本
・キャベツ	75g（約2枚半）
・ハム	3枚
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★酢	小さじ2
★塩	少々
★ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは2mmの輪切り、キャベツは4mm程度の千切り、ハムは5mm程度の千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、はるさめと①をゆでる。ゆでた後は、水気をきっておく。
- ③ ボウルに★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を合わせて混ぜる。

※ 給食では食中毒防止のために全ての具材を加熱していますが、ご家庭でははるさめをゆでるだけで、他の食材は加熱しなくても作れます。

【ポイント】

バンサンスーは中華風の酢の物で、つるっとした口当たりが人気です。中国語で「バン」は「混ぜ合わせる」、「サン」は数字の3、「スー」は「糸のように細く千切りにする」という意味です。給食ではきゅうりを千切りにするのが難しいので、輪切りになっていますが、ご家庭ではぜひ千切りで作ってみてください。錦糸卵やもやしなど具材を代えてもおいしいです。

