

～ バンサンスー ～

中新田保育所

【材料（大人2人、子ども2人分）】

春雨	25g	きゅうり	1本	にんじん	50g
ハム	25g	酢	大さじ1弱	しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1強	ごま油	小さじ弱	白いりごま	小さじ1弱

【作り方】

①春雨は水で戻して食べやすい長さに切り、ゆでて水気を切る。

人参はせん切りにしてゆでる。きゅうりはせん切りまたは斜め半月切りにハムはせん切りにする。

（保育所ではハム、きゅうりはゆでています。）

②調味料をボウルに入れてさっと混ぜ、春雨、にんじん、きゅうり、ハムを加えて混ぜ合わせる。



【一口メモ】

バンサンスーは中国料理からその名がついていて、漢字では「拌三絲」と書き、「拌」は和え物、「三」は3種類、「絲」はせん切りという意味があります。暑い夏でも食べられる、さっぱり味の副菜です。