給食レシピ紹介

２０２３年４月２７日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 豆腐のチリソース |
| **副菜** | **バンサンスー** |
| 汁物 | 五目スープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| きゅうり | １０ | ３mmスライス |
| もやし | ３０ |  |
| ハム | ６ | 半月でスライス |
| 洗いしょうゆ | １．２ |  |
| 緑豆春雨 | ４ | ゆでる |
| 錦糸たまご | ６ |  |
| 米酢 | １．８ |  |
| 三温糖 | ０．２４ |  |
| うすくちしょうゆ | １．８ |  |
| 米油 | 1. ２ |  |
| ごま油 | ０．６ |  |

【作り方】

1. 調味料を合わせて、ドレッシングをつくっておく。
2. もやし、きゅうりは、さっとゆで、冷やして余分な水分を抜いておく。
3. ボウルに、②の野菜、ゆでた春雨、ハム、錦糸たまごを入れ、ドレッシングでよく混ぜ合わせる。

＜バンサンスーとは・・・＞

・バンサンスーとは、中国料理の一つで３種類の食材を千切りにした和えたものです。

そこに春雨も入れ、酢などで味付けをしています。

＜ポイント！＞

・春雨を茹でたらしっかり水気を切ります。春雨を使用することで、野菜から

出た水分を吸ってくれるので、しっかりとした味に仕上がります。

・錦糸たまご、ハムに緑のきゅうりも加わることで、いっそう赤・黄・緑が色鮮やかに

なり見た目も良いです。錦糸たまごの代わりにコーンを代用して入れても良いかもしれ

ません。

・手作りドレッシングもさっぱりとした味に仕上がり美味しいです。ドレッシングにごま油

を使用することで、ごまの風味もほんのり香り中華っぽくなります。

・