

バンサンスー



<材料(4人分)>

チキンハム	20g
にんじん	20g
きゅうり	40g
もやし	50g
マロニー	30g

A	上白糖	小さじ1と1/2
	米酢	小さじ2
	塩	少々
	濃口しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① にんじん・きゅうりは3mm幅の千切り、チキンハムは5mm幅の千切りにする。
- ② マロニー・にんじん・きゅうり・もやしの順に沸騰した鍋に加えて茹で、冷蔵庫で冷やす。
- ③ チキンハムを茹で、冷蔵庫で冷やす。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷やした野菜・チキンハム・マロニーと④の調味料の5割を加えてほぐす。
- ⑥ 味を見ながら残りの調味料を加え、混ぜ合わせて完成。

※給食では全ての食材を必ず加熱して提供するため、和え物の場合も全て茹でてからよく冷やしています。

バンサンスーは中華料理の一つで、それぞれ中国語で「バン」は「和える」、「サン」は「3つの」、「スー」は「糸のように細い」という意味があります。