

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 3 mm 幅の千切り、チキンハムは 5 mm 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。