

作ってみませんか？  
ぶくやまの学校給食



11月 福山市立〇〇小学校

# バンザンスー



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
ロースハム（短冊切り）	2枚	①Aをしっかり混ぜ合わせておく。 ※からしの量は調節する。 ②キャベツ、きゅうりを、分量外の塩でもむ。 ③はるさめ、にんじんは、茹でて水気を切り、冷ましておく。 ④ボウルに②、③、ロースハムを入れ、①で和える。	
キャベツ（せん切り）	100g		
きゅうり（せん切り）	1/2本		
にんじん（せん切り）	1/4本		
緑豆はるさめ（戻しておく）	10g		
A	砂糖		小さじ2
	塩		少々
	酢		小さじ2
	薄口しょうゆ		小さじ2
	からし		少々
	白ごま	小さじ1	
	ごま油	小さじ1	



## ひとこと Memo

春雨を使った中華料理の和え物です。

給食では5つの食材を使っていますが、バンは「混ぜる、和える」、サンは「3つの材料」、スーは「せん切り」という意味です。漢字は「拌三絲」と書きます。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー 52kcal  
たんぱく質 1.8g  
脂質 2.0g  
食塩相当量 0.7g

