

給食メニューを

作ってみよう！

バンサンスー

材料（1人分）

- きゅうり……………20g
- にんじん……………5g
- もやし……………25g
- 昆布パウダー……………0.01g
- 砂糖……………0.4g
- 塩……………0.2g
- うす口醤油……………2g
- 酢……………1g
- ごま油……………0.1g

作り方

- ① きゅうり・にんじんは、せん切りにする。
- ② たれを作る。
調味料を加熱→冷ます。
- ③ きゅうり・にんじん・もやしをゆでて、冷ます。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。



※バンサンスー
バン：和える
サン：3つ
スー：せん切り