

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