

レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用にアレンジしています。

副菜

バンサンスー

【幼児4人分】

ロースハム	20g (2枚くらい)
春雨	20g
きゅうり	60g (1/2本)
にんじん	20g
ホールコーン(缶)	20g (大さじ1くらい)
しょうゆ	8g (大さじ1/2弱)
酢	8g (大さじ1/2強)
ごま油	2g (小さじ2/3)
砂糖	4g (大さじ1/2弱)

- ① ロースハムは細切り、きゅうりとにんじんは千切りにする。コーンは缶の汁をきる。
- ② 春雨は3分くらい茹でて、水でさらし、水気をきって、食べやすい長さにざく切りする。
- ③ にんじんを耐熱容器に入れて、600w1分加熱し、きゅうりを追加して、さらに1分加熱する。水にさらし、しぼっておく。
- ④ 調味料を合わせ、材料をすべて合わせて、和える。



お好みで好きな野菜とチェンジするのもいいですね。