

バンザンスー

【材料 4人分】

- ・ 春雨 20g(乾燥したもの)
- ・ ハム 2枚
- ・ ホールコーン 40g
- ・ きゅうり 小1本
- ★ しょうゆ 大さじ2弱
- ★ 砂糖 小さじ2
- ★ 酢 小さじ2
- ★ ごま油 小さじ1



(作り方)

- ① 春雨はゆでて、水にさらし、ザルにあげて水をきる。
- ② ハムは5mm幅の短冊切り、きゅうりは3mmの千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。(※給食ではハムやきゅうりなどもゆでて使います。)
- ③ ホールコーンは水をきる。
- ④ ①の春雨を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ★の調味料を合わせておく。
- ⑥ ②・③・④を合わせ、⑤の調味料で和える。

ゆでて水気をきった春雨に、使用するごま油の一部をまぶしておく、ほぐれやすく他の材料と混ぜやすくなりますよ。



春雨には、緑豆でんぷんが原料のものと、じゃがいもでんぷんが原料のものがあります。給食では、じゃがいもでんぷんが原料のものを使用しています。緑豆春雨と比べると、太くて歯ごたえがあり、食べ応えがあります。