

学校給食のおすすめレシピ

春雨サラダの正式名称 伴三絲(バンサンスー)

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・棒ぎょうざ
- ・わかめスープ
- ・バンサンスー
- ・芝山町の大玉すいか
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

鶏卵	1個	上白糖	小さじ1/2
ロースハム	2枚	しょうゆ	小さじ1
緑豆春雨	15g	食塩	少々
きゅうり	50g	穀物酢	小さじ1
にんじん	10g	ごま油	小さじ1弱
もやし	30g	白いりごま	少々
とうふガンソー 豆腐干絲	30g		

【作り方】

- ① 鶏卵は錦糸卵を作って冷ましておく。
- ② ハム、きゅうり、にんじんは千切りにして茹でて冷ましておく。もやしは豆とひげ根を取り除いて、ゆでて冷ましておく。
- ③ 豆腐干絲は中華食材で売っています。干し豆腐を細切りしたもので、しこしとした食感が特徴です。さっとゆでて冷ましておく。春雨はお湯で1分程度茹でて、冷水にとり粗熱が取れたらざるに上げて水切り冷やしておく。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①②③の具材を和えたら出来上がり。

伴三絲は、中国語で「伴＝和える」「絲＝糸のように細切りにする」という意味で、「3つ以上の細切りの具材が入った和え物」のことです。給食では「中華風春雨サラダ」として定番化しています。

