

バンサンスー

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.6g

★材料(4人分)

サラダ油		適量
卵	割卵・溶く	1個
人参	千切り	35g
カット春雨		20g
きゅうり	千切り	1/2本
ハム	千切り	2枚
上白糖	A	大さじ1/2
減塩しょうゆ		小さじ1
塩		少々
酢		大さじ1/2
からし		適量
ごま油		大さじ1/2

★作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵をうすく流して焼き、薄焼き卵を細く切って錦糸卵を作る。
- ② 人参～きゅうりをゆで、水気を切り冷ます。
- ③ ②に錦糸卵・ハムを合わせ、Aを加えて和える。



バンサンスーは、中国料理のひとつです。
中国語で「バン」は和える、「スー」は糸のように細く千切りにするという意味です。子ども達にも人気の和え物です。