

バンサンスウ



材料 4人分 (子ども8人分)

春雨……………30g
にんじん……………中 1/5 本 (40g)
きゅうり……………1 本 (100g)
砂糖……………大さじ 1
ごま油……………大さじ 1/2 強
酢……………大さじ 1 弱
しょうゆ……………小さじ 1 強
塩……………少々



栄養価 (1人分)

エネルギー60kcal たんぱく質0.6g 脂質1.8g 炭水化物10.7g 食塩相当量0.4g

作り方

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは千切りにし、ゆでる。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ 砂糖・ごま油・酢・しょうゆ・塩を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

レシピのポイント

- ・保育所ではきゅうりもさつとゆでて使用しています
- ・バンサンスウは中華風の和え物で「3種類の食材を千切りにして和えた物」を言います。

レシピ提供 高津区保育総合支援担当

ピーマンのナムル



材料 4人分

なす……………4 本 (400g)
ピーマン……………2 個 (60g)
ごま……………小さじ 1
しょうゆ……………大さじ 1 と 1/3
砂糖……………大さじ 1



栄養価 (1人分)

エネルギー39kcal たんぱく質1.9g 脂質0.5g 炭水化物8.7g 食塩相当量0.5g

作り方

- ① なすはラップで包み、600W の電子レンジで約3分加熱する。
- ② 竹串で縦に裂く。(熱いのでやけどに注意)
- ③ ピーマンは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、600W の電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせる。

レシピのポイント

- ・お好みで一味唐辛子を振ってもよいです。
- ・野菜に火を通しすぎないことが、おいしさのポイントです。
- ・なすは90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。



レシピ提供 エプロンうさぎ (元気な高津をつくる会)