

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59kcal たんぱく質0.3g 脂質1.7g 炭水化物10.5g 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1.3g 脂質0.4g 炭水化物7.5g 食塩相当量0.9g

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 エブロンうさぎ（元気な高津をつくる会）