

バンサンスー



子ども1人分の栄養価

エネルギー	72	kcal
タンパク質	2.4	g
脂質	2.7	g
塩分	0.5	g

春雨・野菜・卵を使ったさっぱり中華風サラダです。
酢の酸味とごま油の香りで、食欲もアップ♪

◆ 材料（子ども1人分）

春雨	7 g
きゅうり	10 g
人参	4 g
ハム	5 g
みかん缶	10 g
卵	10 g
焼き油	適宜
——【調味料】——	
酢	2 g
しょう油	2.5 g
砂糖	1 g
ごま油	2 g

※分量は子ども1人分表記ですので、
大人は2倍してから作る人数分を
かけるようにしてください。

◆ 作り方

- 下準備** 春雨はさっと茹でて水気を切り、食べやすい長さに切る。きゅうり・人参は千切りにし、塩もみして水気を絞る。（保育園では衛生管理上、サッと茹でてから冷水にとり、水気をきってきます）ハムは千切りにし、みかん缶は汁気をきっておく。
- 錦糸卵を作る** 熱したフライパンに油を薄く敷き、卵を溶いて薄焼き卵を作り、細く千切りにする。
- 合わせる** 酢・しょう油・砂糖・ごま油を混ぜ合わせてタレを作る。春雨・きゅうり・人参・ハム・みかん缶・錦糸卵を加えてよく和える。
- 盛り付け** 器に盛り付けて完成♪ みかん缶の甘みがアクセントになっています。

◆ バンサンスーの由来

保育園給食の献立でもおなじみの「バンサンスー」は、中国料理の「拌三絲（バンサンスー）」が由来です。この名前は、調理法や使う食材の形、数をそのまま表した中国語からきています。それぞれの文字に次のような意味があります。

拌（バン）	：中国語で「和える（あえる）」
三（サン）	：数字の「3」
絲（スー）	：「糸のように細く千切りにする」

つまり、バンサンスーとは本来「3種類の食材を千切りにして和えた料理」という意味になります。

中国の家庭でもよく食べられている定番の冷菜（冷たい前菜）で、千切りにしたきゅうり、ハム、錦糸卵、春雨などを、酢、しょう油、ごま油、砂糖などの甘酸っぱいタレで和えて作られます。

ちなみに、保育園給食などでは栄養バランスや彩りを良くするために、3種類以上の具材（にんじんやみかん缶など）を入れて4～5種類で作られることも多いですが、名前はそのまま「バンサンスー」として親しまれています。