

給食人気メニューをご紹介します！！



# 伴三条 (バンサンスー)



栄養価 (1人分)

エネルギー：81kcal たんぱく質：3.1g  
脂質：3.3g 食塩相当量：0.7g

## 材料 (5人分)

- ・きゅうり (1本) 100g
- ・人参 25g
- ・はるさめ (乾) 35g
- ・ロースハム 50g
- ・卵 Mサイズ 2個
- ・油 適量
- ・しょうゆ 10g
- ・酢 12g
- ・砂糖 5g
- ・ごま油 5g
- ・生姜 絞り汁 5g

## 作り方

- ①材料は全て4～5cm長さに揃える。きゅうりは千切りにする。人参は、千切りにしてから、さっと湯通しする。はるさめは、表示時間通りに茹でて切っておく。
- ②卵をボールに割り入れて溶きほぐす。フライパンを火にかけ、油を敷いて卵を流して薄焼き卵を作る。(3～4回繰り返す)冷めてから千切りにする。
- ③ボールに、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、しょうが絞り汁を加えて混ぜる。
- ④③に、①と②の材料を全て加えて和える。

## ～管理栄養士からのアドバイス～

9月も残暑が厳しいですね。冷たく冷やして食べてください！生姜の絞り汁と酢がポイントです。添え野菜にサラダ菜やトマトを追加すると、野菜も沢山食べられて見た目にも豪華になります。給食では、メイン料理の麻婆豆腐と組み合わせてお出ししている時があります。参考にしてください。