



バンサンスー

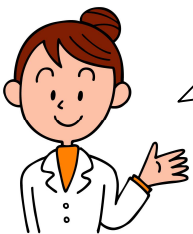
子どもたちに人気のあるメニュー

🍴 材料（4人分）

キャベツ	60g
もやし	100g
きゅうり	40g
中華クラゲ	20g
卵	1個
油	小さじ1
砂糖	} A 小さじ1/2
酢	
しょうゆ	

🍴 作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに、きゅうりは薄い輪切りにする。
- 2 キャベツともやしをさっと下ゆでし、水気をきる。
- 3 錦糸卵を作り、さましておく。
- 4 Aの調味料を混ぜてたれをつくる。
- 5 下ゆでした2ときゅうり、中華クラゲ、3の錦糸卵をあわせ、4のたれと和える。



酸味のきいた料理は子どもたちには苦手な味かもしれませんが、酢は体の疲れをとったり、食欲を増したりといいことがたくさんあります。

「バンサンスーは食べやすい」と子どもたちにも好評です。これから暑い夏がやってきますので、夏バテ予防にぜひお家でもつくってみてください。