副菜―あえ物 s-45

バンサンスー

材　　料	分量(g)
緑豆はるさめ	8.00
カットわかめ	0.50
きゅうり	35.00
もやし	20.00
にんじん	8.00
穀物酢	5.00
ゆず(果汁)	1.00
上白糖	2.00
しょうゆ(淡口)	2.50
ごま油	0.30
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	53
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.3
カルシウム(mg)	21
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	141
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	1.4

MEMO

作り方

① きゅうり･にんじんはせん切りにし，もやしは3cm位に切る。にんじん･もやしは茹でた後，冷却。はるさめは茹でてから，適度な長さに切り冷却。わかめは戻す

② 野菜･わかめ･はるさめを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

☆ バンサンスー(拌三絲)･･･中華料理。ハムや鶏肉をいれてもおいしい。