

12月の給食より

# ばんさんすう（絆三絲）

野菜がたっぷり入った  
中華風酢の物です。

材料（4人分）

ロースハム	60g（約4枚）
卵	1個
油	少々
はるさめ	40g
キャベツ	240g（5～6枚）
きゅうり	中1本
人参	中1/4本

☆	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	淡口しょうゆ	大さじ2
	ごま油	小さじ1/2杯
	練りからし	少々

## 《作り方》

- ① タレの調味料（☆）を混ぜ合わせてさっと沸かし、冷ましておく。
- ② はるさめはゆでて戻し、食べやすい長さに切っておく。
- ③ キャベツは5mm幅程度の短冊切りに、人参はせん切りにし、それぞれゆでてすばやく冷ます。
- ④ ハム・きゅうりはせん切りにしておく。（※）
- ⑤ 卵は錦糸卵にしておく。
- ⑥ ②～⑤の材料を混ぜ合わせ、①のタレであえて出来上がり！

※給食では、衛生管理の都合により、ハム・きゅうりともに湯通ししていますが、家庭で作る場合は、すぐに食べますので、生のままであえた方が彩りよく仕上がります。

