



# 給食簡単大人気メニュー

第3回目

五位堂保育所



『給食簡単大人気メニュー！』では、給食や手作りおやつの人気メニューを定期的に掲載します。4回目は、9月後半予定です。



暑いときでもつるつるで、さっぱりして、食べやすいよ!!



簡単大人気メニュー

No.3

## 拌三絲 (バンサンスー)

もやし	1パック
きゅうり	1本
はるさめ	40g
ローズハム	1パック
しょうゆ	大さじ1
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

### ○暑いときは、酢がおススメな理由

お酢を摂ると唾液と胃液の分泌を促し、消化吸収を助けてくれ、食欲が促進されます。また、お酢に含まれるクエン酸は、疲労回復に効果が高く、新陳代謝を促します。

- ①もやしは茹でて、水気を切り、さましておく。
- ②きゅうりは千切りにして、塩（分量外）をもんでおく。
- ③はるさめは、袋の時間通り茹でて、水気を切り、長ければ切っておく
- ④ハムは千切りにする。
- ⑤ハム以外の材料をしっかり絞って、水気を切る。  
**(ここが一番のポイントです)**
- ⑥調味料で和える。

