



おいしいよ 食べるの大好き!

五位堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載します。今回は、9月後半の予定です

暑いときでもつるつるで、さっぱりしてて、食べやすいよ!!



拌三絲 (バンサンスー)

No.3

もやし	1パック
きゅうり	1本
はるさめ	40g
ロースハム	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



- 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。

〇暑いときは、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。