



リャンバンサンスー 冷拌三糸



暑い日でもさっぱり食べることができる人気の和え物です。
給食では卵バージョンとハムバージョンを提供しています。



材料（こども5人分）

卵	1個
油	5g
はるさめ	25g
にんじん	35g
きゅうり	150g
A	三温糖 大さじ1と小さじ1 (12g)
	しょうゆ 小さじ2 (12g)
	酢 大さじ1強 (17g)
	ごま油 小さじ2/3 (2.5g)

作り方

- ① 卵は薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ② はるさめは茹でて、食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにし茹でて、きゅうりはせん切りにし、塩（分量外）でもみ、水気を切る。
- ③ Aを合わせて、①と②を和える。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：63kcal
たんぱく質：1.8g
脂質：2.5g
食塩相当量：0.4g



❖冷拌三糸とは？❖



拌三糸（バンサンスー）の「バン」は中国語で「あえる」、「サン」は中国語でも数字の「3」、「スー」は糸のように細くせん切りにするという意味があります。冷拌三糸とは、3種類の食材をせん切りにした冷たい和え物という意味です。

