

スタッフの一押しレシピ No. 19

2024. 7. 26
中東遠総合医療センター
栄養室

拌三絲(バンサンスー)



材料 (4人分)

きゅうり	2/3本	A	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/3本		酢	大さじ1
春雨(乾燥)	30 g		砂糖	小さじ1
卵	1個		ごま油	小さじ1
水	200 ml			



作り方

- ① きゅうりとにんじんを干切りにする
- ② にんじんと春雨、水200mlを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で5分間加熱する
- ③ にんじんと春雨の水気をきる
- ④ 薄焼き卵を作り、干切りにする
- ⑤ ボウルに①、③、④、Aを入れてよく混ぜたら完成



栄養価 (1人分)

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.1 g
炭水化物	9.7 g
食塩	0.8 g



スタッフの一押しポイント



暑い夏にぴったりのさっぱりとしたメニューです。
電子レンジを使うとご家庭でも簡単にお作りいただけます♪