



バンサンスーは中国料理です。中国語で、「バン(拌)」は「和える」、「サン(三)」は数字の「3」、「スー(絲)」は「千切り」を意味するので、「バンサンスー」は3種類の食材を千切りにした和え物です。(今日は5種類の具材が入っています。)



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

くだもの 果物 (清美オレンジ) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

バンサンスー * ○ ★

さけチャーハン

とうふ ちんげんさい 豆腐と青梗菜の

★ ○ *

スープ ○ *