



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…*

バンサンスー*○★ 牛乳○
 さけチャーハン 豆腐と青梗菜の
 ★○* スープ○*