

バンバンジーサラダ

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【材料（約4人分）】

- ・鶏ささみ肉(ゆでてほぐす) <50g>
 - ・きゅうり(せん切り) <小1本>
 - ・もやし <80g>
 - ・にんじん(せん切り) <小1/3本>
 - ・切干大根 <4g>
- (洗って戻してざく切り)

- A {
- ・しょうが(おろす) <1.5g>
 - ・砂糖 <大さじ1/2>
 - ・酢 <大さじ1/2>
 - ・しょうゆ <大さじ1/2>
 - ・みりん <小さじ1弱>
 - ・ねりごま <12g>
 - ・みそ <小さじ1弱>

【作り方】

- ① もやし、にんじん、切干大根はさつとゆでて冷ます。
- ② Aを加熱し、冷ます。
- ③ ①、②、鶏ささみ、きゅうりを和える。

夏が旬のきゅうりをおいしく食べられます。給食では安全性を考慮して、きゅうりも加熱しています。

鶏ささみ肉は、サラダチキンなどで代用できます。



今日の献立何にしよう？
困った時はここをチェック！



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課
LINE@