

バンバンジー風サラダ



<材料(4人分)>

ささみフレーク 60g

きゅうり 140g

にんじん 40g

A

濃口しょうゆ	小さじ1強
酢	小さじ1と1/2
みそ	小さじ1弱
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1
ごま油	少々

<作り方>

- ① にんじんは千切り、きゅうりは5mmの輪切りにする。
- ② ①の野菜をゆで、冷まし、水気を切る。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ささみフレーク、②の野菜、③のドレッシングを混ぜる。

給食ではささみフレークを使っていますが、蒸しささみや鶏胸肉を食べやすい大きさにしたものでも代用できます。

蒸しささみ・胸肉は、太い部分を開き、酒をふってラップをし、レンジで2～4分加熱すると簡単に作れます。