

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。