

学校給食レシピ

もやしのささみ和え



<献立・調理のポイント>

★ささみ水煮は手軽に使えるタンパク源です。
和え物に入れるとタンパク質補給になります。
味が淡泊なため料理の味になじみやすい食材です。
色々な料理に使ってみてください♪



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
もやし	22 g	100 g (1 / 2袋)	2cm幅に切る
きゅうり	8 g	40 g (1 / 2本)	千切り
にんじん	5 g	25 g (2. 5cm)	千切り
ささみ水煮	6 g	30 g	汁気をきっておく
★ 砂糖	1. 8 g	9 g (大さじ1)	} たれを作る
★ 薄口しょうゆ	2 g	10 g (大さじ1 / 2)	
★ 米酢	1. 2 g	6 g (小さじ1強)	

<作り方>

1. たれ(★印)を混ぜておく。(混ぜりにくいときはレンジで軽く温めて混ぜる)
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れる。
3. にんじんが柔らかくなったら、もやし・きゅうりを鍋に入れてさっとゆがく。
4. 野菜をざるに上げて冷まし、ささみ水煮とたれを和える。

ささみ水煮は、
鶏のささみやむね肉を
ゆがいたもので
代用できるよ!!

