

給食レシピ紹介

ドレッシングににんにくを少々入れると、
おいしさがアップします！
ピーマンは加熱すると、苦味が少なくなり



料理名		ささみのサラダ	
			
材料	5人分	作り方	
鶏ささみ(又はサラダチキン)	2本	①	★の調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
酒	少々	②	鶏ささみは酒少々を振ってから、ラップをして、
ピーマン	1個		電子レンジ(500W)で1分加熱し、ほぐして冷ましておく。
人参	5cm		(サラダチキンなら、そのままほぐすだけでOK)
きゅうり	1本	③	ピーマンは千切りにして、さっとゆでて、冷ましておく。
キャベツ	2~3枚	④	人参、きゅうり、キャベツも千切りにする。
食酢	小さじ2	⑤	②~④を混ぜあわせ、食べる直前に①をかける。
サラダ油	大さじ1		
食塩	小さじ0.5		
しょうゆ	大さじ1	※	給食では、ドレッシングも野菜も加熱して、作ります。
砂糖	小さじ1.5	※	野菜は、レタスや水菜などでもOK!
おろしにんにく	少々		