

様式 1

やみつききゅうり

材料（大人 4 人分）

- ・ きゅうり 2 本 （ 145 g ）
- ・ にんじん 1/4 本 （ 25 g ）
- ・ 鶏ささみ 2 本 （ 100 g ）
- ・ 白いりごま 小さじ1 （ 3 g ）
- ・ しょうゆ 小さじ1 （ 6 g ）
- ・ ごま油 小さじ1/2 （ 2.5 g ）
- ・ 中華だし 顆粒 少々 （ 1 g ）

学校名：鳴瀬小学校

旬の食材：きゅうり

栄養価（1 人当たり）

エネルギー： 35 kcal
たんぱく質： 5.3 g
脂質： 1.0 g
塩分： 0.3 g

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってから斜めにスライスする。にんじんは短冊に切る。
- ② きゅうり・にんじんは歯ごたえが残る程度に茹で、冷ましておく。
- ③ 鶏ささみは筋を取り、中に火が通るまで茹でて一口大にほぐし冷ましておく。
- ④ しょうゆ・ごま油・中華だし顆粒を混ぜあわせる。
- ⑤ 茹でた野菜と鶏ささみをごまと④と和えたらできあがり。

ワンポイント

ごまやごま油を入れることで子供たちの大好きな中華味です。
ごまは和える前にフライパンで香りが出る程度に炒るとより一層やみつきになります。



野菜は 1 日 3 5 0 g 食べましょう

～毎月第 3 日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～