

オススメ給食 レシピ

きゅうりと鶏肉の中華あえ



作り方 (4人分)			
きゅうり	100 g	1本	千切り
もやし	80 g		
人参	32 g	1/4本	千切り
鶏むね皮なし	60 g		千切り
白ごま	4 g	小さじ1強	
しょうゆ	16 g	大さじ1	
三温糖	1.2 g	小さじ1/3	
塩	0.8 g	少々	
酢	8 g	大さじ1/2	
ごま油	1.2 g	小さじ1/3	
ラー油	2 g	小さじ2/3	

① 人参、きゅうりは千切りにします。
野菜をそれぞれボイルして冷ましておきます。
白ごまの香りを良くするため、熱したフライパンで乾煎りします。

② 鶏肉は蒸した後、よくほぐして冷ましておきます。

③ 調味料を小さめの鍋に入れて弱火で加熱します。
→三温糖が溶けたら OK。冷ましておきます。

④ 材料をすべて混ぜ合わせて味をととのえて出来上がり♪

★一言メモ★

- ・大量調理の分量なので、味をみて分量を調整してください。
- ・給食では、すべての材料を加熱してから使用しています。

野菜はお好みで変えてもおいしいよ♪