

☆碧山小の給食レシピ☆

【副菜編】

ハーフチキンサラダ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
きゅうり	80g	半月切り	<p>①ささ身は、酒～バジルで下味をつけ、フライパンで炒める。</p> <p>②野菜を茹でて、水冷し、水気を絞る。</p> <p>③サラダ油～にんにくを混ぜ、ドレッシングを作る。 (給食では、ドレッシングを火にかけています。)</p> <p>④ささ身と②の野菜をドレッシングで和える。</p>
にんじん	20g	千切り	
キャベツ	160g	短冊切り	
ささ身	40g	千切り	
酒	小さじ1	下味	
塩	2つまみ	下味	
こしょう	少々	下味	
バジル(粉)	少々	下味	
サラダ油	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1/2		
酢	小さじ3		
砂糖	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		
にんにく	0.5g	おろす	



ワンポイント

*にんにくの量は、お好みで変えてください。