

# ☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

## ハーブチキンサラダ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏ささみ	1本(50g)		①鶏ささみは下味をつけ、レンジで加熱してほぐす。(加熱不足注意) ②野菜を切り、さっとゆでる。 (給食ではすべての野菜に火を通します。) ③にんにくを入れたドレッシングを作り、①と②を和える。
酒	小さじ1		
塩・胡椒	少々		
ドライバジル	少々		
キャベツ	3枚(160g)	短冊	
きゅうり	中1本(80g)	半月	
人参	1~2cm(20g)	千切り	
塩	小さじ2/5(2g)		
しょうゆ	小さじ1弱		
サラダ油	大さじ1半		
りんご酢	大さじ1		
砂糖	小さじ1弱		
にんにく	少々	おろす	



### ワンポイント

\*給食で一番人気のサラダです。

りんご酢をワインビネガーに、サラダ油をオリーブ油に代えてもおいしいです。

\*ゆでた野菜は広げて冷ますと余熱が入らずおいしく仕上がります。

水冷する場合は、水気をよく絞ってください。