

★夏に負けないレシピ★

棒々鶏(バンバンジー)サラダ

(子ども1人分) エネルギー137kcal 食塩相当量0.4g

コンロを使わなくても、電子レンジで簡単に調理ができ、主菜と副菜が補える1品です。野菜はじゃがいも、玉ねぎ、もやし、パプリカなど家にあるほかの野菜でも作れます。冷蔵庫でよく冷やすと暑い夏にぴったりのおかずになります。

【材料】	(子ども4人分)
鶏胸肉	140g
酒	5g(小さじ1)
かぼちゃ	80g
にんじん	40g(中1/4本)
いんげん	20g(3本程度)
マヨネーズ	15g(大さじ1強)
醤油	7g(小さじ1強)
砂糖	4g(小さじ1強)
いりごま	7g(小さじ2強)

☆

<作り方>

- ① かぼちゃは皮付きのまま1～1.5cmの角切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、1～1.5cm長さの千切りにする。
- ③ いんげんは筋とヘタを取って1～1.5cm長さの斜め切りにする。
- ④ 耐熱皿に火の通りやすい順に重ねる。(いんげん→にんじん→かぼちゃ) ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wでかぼちゃがやわらかくなるまで(4分程度)加熱する。
- ⑤ 鶏胸肉は三等分にして耐熱皿に入れ、酒をふりかける。ラップをし、電子レンジ600Wで鶏胸肉に火が通るまで(6分程度)加熱する。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら、食べやすい大きさに割り、④を器に盛りその上にのせる。
- ⑦ ☆印の調味料を混ぜて⑥にかける。



レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。