



バンバンジー風サラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 25kcal

	鶏ささみ	8g
	きゅうり	15g
	レタス	50g
	トマト	30g
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2
A	酢	2g
	ねりごま	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1弱



作り方

1. 鶏ささみは、ゆでてほぐしておく。
2. レタスは短冊、きゅうりは半月切りにして、水にさらす。
3. トマトは1cmの角切りにする。
4. Aの調味料を合わせておく。
5. すべての材料を4の調味料で混ぜ合わせる。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

レタスやきゅうりの代わりに、ブロッコリーやいんげんを入れると良いでしょう。

栄養士コメント