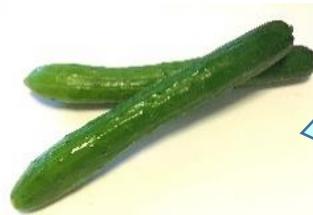


5月の給食おすすめレシピ

きゅうりの中華あえ



そのまま食べられるお手軽野菜!



<材料> 4人分

サラダチキン	20g	調味料	酢	小さじ1
春雨	15g		うすしょうゆ	小さじ1
きゅうり	1本		さとう	小さじ1
にんじん	10g		ごま油	小さじ1/2
いりごま	5g		塩	少々

<作り方>

- ① 春雨はゆでて水にさらし、食べやすい長さに切り水を切っておく。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみをする。
- ③ サラダチキンと水分を切った①と②を調味料であえる。
- ④ ごまをふって仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。