

給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理りょうりを作つくってみませんか。

きゅうりのバンバンジーサラダ

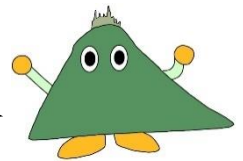


<材料> 4人分

サラダチキン	40g
もやし	80g
きゅうり	60g
すりごま	小さじ1

調味料	ごまペースト	小さじ1
	こいロしょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

きゅうりは、城南・富合・植木地区で育てられています。きゅうりは、水分を多く含み、熱くほてった体を冷ます働きをします。またカリウムが豊富で、顔や体のむくみがとれます。サラダチキンやごまが入るので、食べやすいです！



<作り方>

- ① もやしは水からゆで（約5～6分）、ゆで上がったら水にさらし、水分をしっかりとっておく。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみし、水分をしぼる。
- ③ ①、②、ほぐしたサラダチキン、すりごまをよく混ぜ合わせた調味料であえて仕上げる。

