

☆バンバンジーサラダ(手作りドレッシング使用)☆

【分量（4人分）】

ささみ水煮(缶またはパウチ)	80 g
きゅうり	40 g（8cm）
キャベツ	40 g
もやし	40 g
コーン（缶または冷凍）	24 g
ごま（すりごまでも可）	1 g
うすくちしょうゆ	4 g（小さじ2/3）
三温糖	2 g（小さじ2/3）
酢	4 g（小さじ1弱）
ミックスみそ	4 g（小さじ2/3）
ごま油	1 g（小さじ1/4）
ねりごま	5 g（小さじ1弱）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは厚めの千切り、もやしはざく切りにする。
- ② きゅうり、キャベツ、もやし、コーンをゆで、粗熱をとる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ③ ごまをすりおろし、★と一緒に鍋で加熱して冷ます。（電子レンジで加熱してもよい。）
- ④ 水気を切ったささみと②と③を混ぜ合わせる。



手作りドレッシングを使用した一品です。ドレッシングを手作りすることで、好みの風味、味の濃さに仕上げるすることができます。ごま、ごま油、ねりごまを使うことで、ごまの風味をしっかりと楽しむことができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 55kcal
たんぱく質 4.7 g
食塩相当量 0.5 g

