

☆春菊とささみのあえ物☆

【分量（4人分）】

春菊	40g（1/3束）
もやし	60g
鶏ささみ（フレーク缶）	60g
コーン（缶または冷凍）	20g
しょうゆ	★調味料 8g（小さじ1強）
三温糖	

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 春菊はサッとゆでて、流水で冷ました後、2cm幅に切る。
- ② もやしはざく切りにして、ゆでて冷ます。
- ③ ボウルに①、②、水気をきった鶏ささみ、コーン、★調味料を入れてあえる。

※冷凍のコーンを使用する場合は、ゆでてからあえてください。また、鶏ささみは給食ではフレーク缶を使用していますが、鶏ささみをゆでてほぐしてもよいです。



春菊は、鍋物だけでなく、あえ物にする他、柔らかい葉先をサラダにしても美味しく食べることができます。

また、β-カロテンが豊富な野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の粘膜の健康を保つ働きがあります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 38kcal
たんぱく質 3.5g
食塩相当量 0.4g

