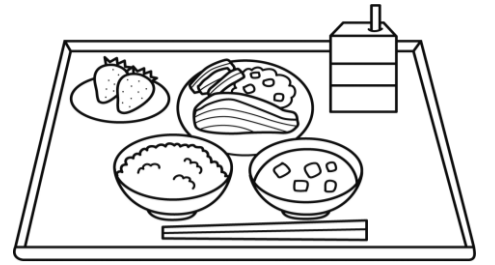




# 上北小 給食レシピ



料理名

## バンバンジーサラダ

ごまドレッシングは、  
しゃぶしゃぶや温野菜に  
つけても美味しいドレッ  
シングです。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
とり にく 鶏むね肉	80g (1/2枚)		① 鶏むね肉に下味をつける(平たく開いておくと火が通りやすい)。
しお 塩こしょう	しょうしょう 少々		② 鶏むね肉をゆでる。鍋にお湯を沸かし沸騰したら鶏むね肉を入れる。
きゅうり	ほん 1本	せんぎ 千切り	ふたをして弱火で5分ゆでたら、食べやすい大きさにほぐす。
もやし	ふくろ 1/2袋		③ きゅうりをせんぎにする。
しお 塩	しょうしょう 少々		④ もやしをゆでる。鍋にもやしと水を入れて加熱し沸騰したら湯を切る。
〈ごまドレッシング〉			⑤ ②③④と塩を和えて5分程度おく(水分が出てくる)。
さとう 砂糖	こ 小さじ2		⑥ ごまドレッシングの調味料を全てよく混ぜる。
しょうゆ 醤油			⑦ ⑤の水分を切り、⑥を和えて出来上がり。
す 酢			
みそ			
あぶら ごま油			
すりごま	おお 大さじ1		

### 【調理ポイント】

- 水分の多い野菜は、塩と和えて水分を出しておくのとドレッシングが薄まりません。  
(給食で和え物を作るときは必ず行っています。)
- 給食では練りごまも使用しています。すりごまを練りごまにすると、より濃厚なドレッシングに仕上がります。