

【朝日中学校 1 年 榎和 愛唯さん考案】(応募時の学年)



## 鶏ささみのさっぱりサラダ



<メニューのポイント>  
(榎和さんより)

すずしげなレシピにしました。さっぱり  
していて、食べやすいと思います。

### 【材料 4 人分】

鶏ささみ	80 g
きゅうり	80 g
にんじん	32 g
ポン酢しょうゆ	8 g
砂糖	4 g
白いりごま	2 g
かつお節	1.2 g

### 【作り方】

- ① きゅうりとにんじんは、千切りにして、ゆでて冷ましておく。鶏ささみもゆでて、さいておく。
- ② ポン酢しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③ 鶏ささみ、きゅうり、にんじんと、②のたれ、白いりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ③にかつお節を加え、さっと和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

### ～食べた小・中学生からの感想～

・味付けがちょうどよく、ごはん  
が進みました。  
・おいしかったので、もっと食べ  
たいなと思いました。



提供した給食  
<小学校 4 月 27 日>  
中学校 4 月 28 日>

阿見町立学校給食センター

