

献立のテーマ「野菜を食べて丈夫な体にしよう」

【パリパリサラダ】

材料（4人分）

サラダチキン	20g
キャベツ	150g
きゅうり	60g
スイートコーン	20g

しょうゆ	大さじ 2/3
きび糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
しゅうまいの皮	2枚
揚げ油	適量



作り方

- 1 チキンは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 キャベツは短冊切りに、きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて水けをしぼる。
- 3 しゅうまいの皮は、三角形に切り、油で揚げる。
- 4 しょうゆ、きび糖、ごま油を合わせる。
- 5 チキン、キャベツ、きゅうりを和えて合わせた調味料を加える。
- 6 器に5を盛付け、揚げたしゅうまいの皮を添える。