



ときわ保育園のレシピ



【バンバンジー】



【材 料】

- ・鶏ささみ 1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1/2個
- ・キャベツ 1~2枚
- ・人参 1/4本

@

- すりごま 小さじ2
- 醤油 小さじ1.5
- 酢 小さじ1.5
- 三温糖 小さじ1.5
- ごま油 小さじ1.5

【作り方】

- ①鍋に水 1カップ・酒大さじ 2・塩ひとつまみを沸騰させ、ささみを入れて沸騰したら、弱火にして3分茹でてそのままおき、冷めたら細かく裂いておく。
- ②キャベツ・人参は千切りにし、茹でて軽く絞っておく。
- ③トマトは角切り、きゅうりは斜めに薄切りにして、千切りにし軽く塩を振って絞っておく。
- ④@の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに、材料を入れて軽く混ぜ、④の調味料を入れてしっかり混ぜる。

【コールスローサラダ】



【材 料】

- ・ハム 1枚
- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・りんご 1/4個
- ・レーズン 大さじ2
- ・プロセスチーズ 30g

@

- 酢 小さじ2
- 三温糖 小さじ1.5
- サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①レーズンはお湯につけ、柔らかくした後、水気を切っておき、チーズは角切りにしておく。
- ②キャベツは長さ3センチくらいの千切りにして茹でて、軽く絞っておく。
- ③ハムもキャベツと同じくらいの千切りにし、きゅうりは輪切りにし、塩を軽く振って絞っておく。
- ④りんごはイチヨウ切りにした後、塩水につけてから水気を切っておく。
- ⑤@の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ボウルに、材料を入れ軽く混ぜ、⑤の調味料を入れてしっかり混ぜる。