



バンバンジーサラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

鶏ささみ・・・・・・・・・・60g
 もやし・・・・・・・・・・120g
 きゅうり・・・・・・・・120g（中1本）
 にんじん・・・・・・・・100g（中1本）
 トマト・・・・・・・・60g（小1個）
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 味噌・・・・・・・・・・大さじ1
 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

A

＜作り方＞

- ① 鶏ささみは茹でて、細かくほぐしておく。
- ② もやしは食べやすい大きさ、きゅうりは細切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ②を茹で、水で冷やし、水気をきる。
- ④ トマトは1.5cm角に切る。
- ⑤ Aを合わせ、①、③、④と和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	1.4 g
塩分	0.7 g

市販のサラダチキンを使っても簡単に作れます。
 ささみが入ることたんぱく質がとれるサラダです。

