

トマトのささみサラダ

(1人分)
 エネルギー 33kcal (主材料) トマト
 たんぱく質 3.0g (調理時間) 20分程度

❖パサパサしがちな鶏ささみでも野菜と一緒にさっぱりといただけます❖

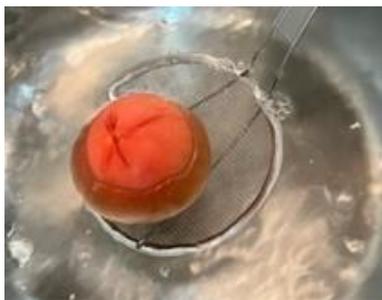
《材料・分量》 子ども10人分 (おとな 約6人分)

トマト	200g (大1個)	調味料 A	}	酢	12g (大さじ1弱)
キャベツ	200g (1/6玉)			油	15g (大さじ1強)
胡瓜	50g (1/2本)			塩	2.5g (小さじ1/2)
鶏ささみ	100g (3本)				

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どもがお手伝いできそうなところ

①トマトをさっと湯通しし、冷水で冷やした後、皮をむいて一口大に切る。



②キャベツは色紙切り、胡瓜は半月切りにして茹で、ザルにあげて水気を切る。



③調味料 A をよく混ぜ合わせる。

④鶏ささみを茹でて冷まし、ほぐす。(すりこぎでほぐすと簡単にできます。)



⑤ボウルに①②③を入れよく混ぜ、④を加えて和える。



ポイント★

トマトに十文字の切り込みを入れてから湯通しすると皮がきれいにむけます。

* 区立保育園の献立例 *

ブドウパン・魚のムニエル・
 トマトのささみサラダ・
 コーンスープ・果物・麦茶



出来上がり!

ポイント★

鶏ささみはテフロン加工のフライパンで茹でると鍋にくっつきにくく洗うのが楽です。ゆで汁につけたまま冷ますとしっかりと仕上がります。

