

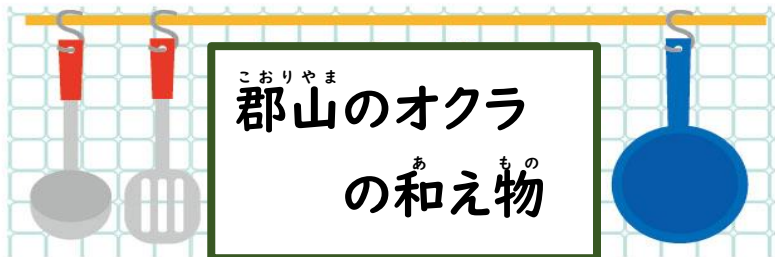


おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食レシピ



こおりやま
郡山のオクラ
の和え物



がつ にち か
8月30日(火)

ちゅうがっこう きゅうしょく とうじょう
中学校の給食に登場!

ざいりょう にんじん
<材料> 4人分

- サラダチキン・・・50g
- ひじき (乾燥)・・・大さじ1
- オクラ・・・4本
- 枝豆 (冷凍)・・・50g
- にんじん・・・50g
- 青じそドレッシング・・・大さじ2

さっぱりして、美味しくいただけますが、お好みのドレッシングでもどうぞお試しください♡

つく かた
<作り方>

ひじき…水でもどす にんじん…千切り
 オクラ…塩でもみ、沸騰したお湯でゆでて(1分くらい)、
 水気を取り、5mm幅に切る
 サラダチキン…食べやすい大きさにさく
 (鶏むね肉1枚にさとうをまぶして数分後、ラップをして電子
 レンジで約4～5分加熱すれば、サラダチキンが作れます。)

- ① 鍋に湯をわかし、にんじん、ひじき、枝豆をゆでる。
水で冷やして、水気をとる。
- ② ①の食材と、オクラ、サラダチキン、青じそドレッシングを混ぜあわせて、できあがり。

