

# きりぼし 切干サラダ



エネルギー：51kca  
たんぱく質：3.5g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

給食では、調味料も火を通して  
いますが、和えるだけでもおいし  
いです。



ざいりょう にんぶん  
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

きりぼしだいこん  
切干大根…28g

とりにく  
鶏肉…40g

たけのこ…40g

にんじん  
人参…40g

しろごま  
白ごま…お好みで

うすくち  
薄口しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

こめす  
米酢…小さじ1

みりん…小さじ1

あぶら  
油、ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

## つく かた 作り方

① とりにく ちい き にんじん せんぎ  
鶏肉は小さく切る。人参、たけのこは千切り。

きりぼしだいこん もと  
切干大根は戻しておく。

② あぶら  
フライパンに油をひき、とりにく いた  
鶏肉をほぐし炒める。

③ にんじん きりぼし じゅん くわ  
人参→たけのこ→切干の順に加える。

④ ちょうみりょう くわ あぶら しあ  
調味料を加える。ごま、ごま油をかけ、仕上げる。