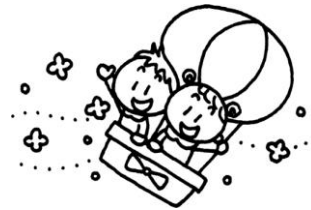


バンバンジー





●栄養価 (大人 1 人分)
 エネルギー 80kcal
 たんぱく質 5.5g
 脂質 2.4g
 塩分 0.6g

<作り方>

- ① 鶏ささみは、茹でて細かくさく。
- ② はるさめは茹でて 3 cm に切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ トマトは 1 cm 角に切って、水気をきる。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ ①②③を④の調味料で和え、すりごまを混ぜる。

漢字で棒棒鶏と書きます。焼いたり、蒸したりした鶏肉を棒で叩いて柔らかくしたことからこの名がつけました。



材 料 (大人 4 人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏ささみ	2本	細かくさく		粗くみじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする 
きゅうり	1本	千切り	1 cm 千切り	半分皮をむき圧力鍋で 8 分加圧後 1 cm 正方 5 mm 幅に切る	皮をむき圧力鍋で 8 分加圧後 1 cm 正方 3 mm 幅に切る	
はるさめ	20 g	3 cm	2 cm	圧力鍋で 2 分加圧後 1 cm に切る	圧力鍋で 2 分加圧後 みじん切りにする	
トマト	1/2 個	1 cm 角		湯むきをし へたの方 5 mm 角に切る	湯むきをし 先の方を 5 mm 角にする	
調味料	酢 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 ごま油 大さじ 1/2 しょうゆ 大さじ 1					
すりごま	小さじ 1 強				抜く	

※こどもは大人の 2 / 3 量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。