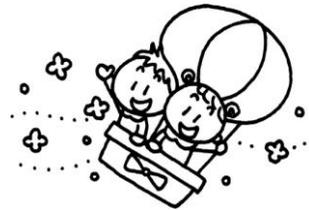


# バンバンジー



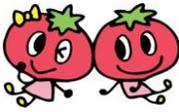
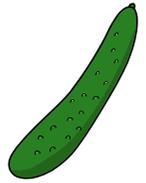
●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 80kcal  
 たんぱく質 5.5g  
 脂質 2.4g  
 塩分 0.6g

## <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3cmに切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ トマトは1cm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	1cm千切り	半分皮をむき圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
はるさめ	20g	3cm	2cm	圧力鍋で2分加圧後 1cm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	1cm角		湯むきをし へたの方5mm角に切る	湯むきをし 先の方を5mm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。