

我が家のレシビ大募集  
 スタミナ料理やさ、ほり料理、  
 うちの子大好きメニューなどの  
 保健給食部

料理名 ささみときゅうりのゆかり和え

材料名	分量3~4人分	作り方
○ささみ	5~6本	○ささみを湯でる
○きゅうり	5~6本	○きゅうりをスライス(セカ、でもOK)して、塩もみを して、ボールにおいておきます。
○ゆかり	お好みの量	○ささみが湯がきあがたら、手でささみをさく (包丁でもOK) ○ボールにおいておいたきゅうりと合わせる。 ○きゅうりとささみを混ぜ合わせる。 ○最後、ゆかりをお好みの量で混ぜ 合わせると完成です。

おすすめポイント  
 ポイント  
 ○ささみを湯がきすぎない事!!  
 ○きゅうりの塩もみの時に塩の入れすぎに  
注意して!!



保護者名 (児童名) 下田 春葉  
 下田 楓

材料



これから熱くなる夏にかけてさっぱりと食べることができるメニューです。  
 きゅうりはこれからたくさん出回るので夏はきゅうりで、冬は大根といった  
 風に材料によってアレンジも楽しめそうです♪家庭で一緒につくってみませ  
 んか。