

給食人気メニューをご紹介します！！



# 棒棒鶏 (バンバンジー)



栄養価 (1人分)

エネルギー：238kcal たんぱく質：16.1g

脂質：14.7g 食塩相当量：1.8g

## 材料 (2人分)

- ・鶏もも肉皮付 160g
- ・食塩 1g
- ・酒 小さじ1
- ・きゅうり 80g
- ・トマト 小1個
- ・練りごま  
又はすりごま 10g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ラー油 少々
- ・ねぎ 30g
- ・しょうが 2g

## 作り方

- ①鶏もも肉は、厚みのある部分を包丁で開いて火の通りが均一になるようにする。塩、酒を振って皿に乗せ、ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで3分加熱して、そのまま冷めるまでおき、冷めたら食べやすいように、細く手で裂く。
- ②トマトは楕形、きゅうりは千切り、ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ボールに練りごま、しょうゆ、酢、砂糖、ラー油、みじん切りにしたしょうがとねぎを混ぜ合わせてタレを作る。
- ④トマト、きゅうり、鶏肉を皿に盛り、上から③のタレをかける。

## ～管理栄養士からのアドバイス～

暑い日が続くと、食事は冷たくさっぱりしたそう麺やうどんなどで済ませ、飲み物は甘い清涼飲料水を飲むといった、炭水化物に偏った食生活になっていませんか。そんな時には、麺類だけで済ませずに、もう一品、野菜とたんぱく質が摂れるバンバンジーをおかずに加えてみてはいかがでしょうか！