

学校給食より

# チキンマリネサラダ



## おすすめアレンジ♪

鶏のから揚げは、お惣菜で売られているもので代用できます。

また、鶏肉を厚揚げに変えると、給食の厚揚げサラダになります。



## 材料(4人分)

鶏もも肉	120g
おろし生姜	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1

### 揚げ油



キャベツ	2枚(140g)
にんじん	1/5本(30g)
きゅうり	1/2本(50g)
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
こしょう	少々
白ごま	小さじ1



## 作り方

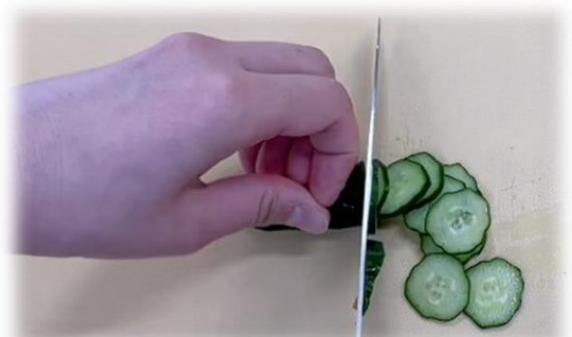
- ① 鶏肉はひと口大に切り、A の調味料で下味をつける。



- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。



- ③ キャベツとにんじんは、せん切り  
きゅうりは輪切りにして、茹でて  
水で冷まし、水気をきる。



- ④ ボウルに B の調味料をあわせ  
マリネソースをつくる。



- ⑤ 野菜をマリネソースで和え、  
揚げた鶏肉と白ごまを和える。



たっぷりの野菜と  
たんぱく質と一緒に  
摂取することができる、  
人気のサラダです。