

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)

A	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	

B	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

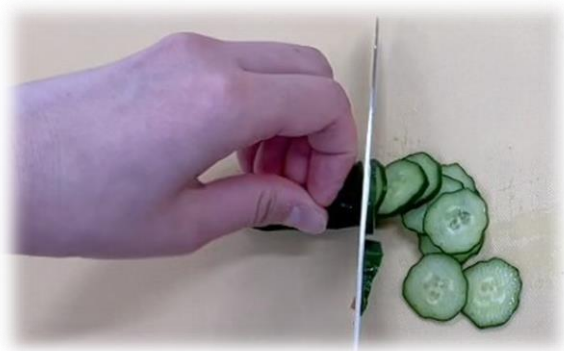
- ① 鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料で下味をつける。



- 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。