学校給食の人気メニューをつくってみよう！

ささみサラダ

<材料>（4 人分）

・鶏ささみ肉（2 本）
・キャベツ（2 枚）
・大根（1/2本、10cmくらい）
・人参（5cm、大根の半分くらい）
★酢（大さじ2）、砂糖（大さじ1）、淡口しょうゆ（大さじ2）、ごま油（小さじ1）、豆板醤（お好みの量）

<作り方>

① 鶏ささみ肉を茹でて、ほぐす。
② キャベツ、大根、人参は千切りにし、５分程度茹で、ざるにあげる。粗熱が取れたら軽くしぼり、水気を切っておく。
③ 調味料（★）を一煮立ちさせる。
④ 鶏ささみ、野菜、調味料を混ぜ合わせる。