

レシピ紹介 * えのきとささみの和え物



【材料：4人分】

- ・ えのき茸…120 g (1/2袋)
- ・ 鶏ささみ…2本
(下茹で用食塩…適量)
- ・ キャベツ…大2枚 (千切り)
(調味料など)
- ・ すりごま…小さじ1
- ・ 砂糖, 醤油…各小さじ1
- ・ 酢…小さじ2

【作り方】

1. えのきは2cmに切りほぐします。
キャベツと一緒に茹でて冷まします。
2. 鶏ささみは筋を取り、茹でます。
冷ましてから食べやすいくらいに
割っておきます。
3. 野菜と鶏ささみをごまと調味料で
和えて出来上がりです。

給食では春キャベツを使用しました。
春キャベツは葉が柔らかく、巻きが緩やかで、食感も
みずみずしいのでサラダなどに適しています。
ビタミン類が豊富に含まれており、胃炎や胃潰瘍を
予防するビタミンU (キャベジン) はキャベツから
発見されました。