



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん©

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 切り干しバンバンジー

【材料】こども6人分

- 鶏ささみ肉……………90g (2~3本をめやす)
- 切干大根(乾) ……24g
- きゅうり……………60g (約1/2本)
- 白ごま……………大さじ1 (すりごまも可)

(フライパンで軽く炒り、すっておくと風味がアップ)

〈バンバンジーたれの材料〉

- 酢……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 味噌……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1弱
- 醤油……………小さじ1/2強

【材料】

1. 鶏ささみ肉はゆでて、中心までしっかり火を通す。粗熱がとれたら、筋をとりのぞき、フォークなどを使って、食べやすい大きさにほぐしておく。※市販のサラダチキンを使って、食べやすい大きさにほぐして使うと簡単です。
2. 切干大根は洗ってから水で戻し、歯ごたえが残る程度にゆでる(固さはお好みで)。水けを十分に切り、食べやすい長さに切っておく。きゅうりは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
3. たれの材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、十分に冷ます。  
(たれの材料は少し多めに用意したほうが、火にかけやすいです)
4. 1. 2. 3と白ごまをボウル等であわせる。

