



エンジェル保育園

おかず

鶏肉の和風マヨサラダ（1人分）

* 材料名

	鶏もも肉	15g
下 味	酒	1g
	しょうゆ	2g
	みりん	1g
	にんじん	5g
	きゅうり	5g
	もやし	10g
	マヨネーズ	5g
	しょうゆ	2g
	すりごま	2g

* 作り方

1. 鶏肉は下味の調味料を合わせて30分程をつけておき、180度のオーブンで15分焼く。
1口大にカットして冷ましておく。
2. 野菜は千切りにし、ゆでて水気を切る。
3. お肉と野菜を混ぜ、調味料を加えて和える。

【先生方のコメント】

野菜の水気はしっかり切ってください。

大きめのお肉と和えてあるので、野菜が苦手な子どもも進んで食べてくれます。

