

【中高生の部】

柳井中学校 1 年

濱崎 翔吏さん

レンジでかんたん！たんぱく質を とりたい時の中華サラダ

優秀



作品のアピールポイント

たんぱく質がしっかりとれ、中華味なので色々な食材に変えても美味しいです。

審査員のコメント

電子レンジだけで簡単に作れるところがいいですね。彩りよく、栄養的にもよく考えられていました。

材 料（2 人分）

ささみ・・・3 本
にんじん・・・1/3 本 (40g)
小松菜・・・1/2 袋 (100g)
えのき・・・1/3 袋 (80g)
みりん・・・大さじ 1

しょう油・・・大さじ 1/2
酢・・・大さじ 1/2
☆ さとう・・・大さじ 1/2
ごま油・・・大さじ 1/2
とりがらすープの素・小さじ 1
白ごま・・・小さじ 1

作 り 方

- ①にんじんはせん切り、小松菜は 3cm、えのきは石づきをとって 3 等分に切る。
- ②耐熱皿にささみを入れてみりんをかける。その上になんじん、小松菜、えのきの順にのせてラップを軽くかけ、電子レンジ 600W で 4～5 分、火が通るまで加熱する。
- ③水気をきり、ささみは細かくさく。
- ④野菜とささみに☆の調味料を入れて混ぜる。