

【中高生の部】

柳井中学校 1年生の作品

優秀

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



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
とりがらスープの素・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。