焼き野菜のバンバンジー風

夏
オススメ

エネルギー 194kcal　食物繊維 2.4g　塩分 0.8g　野菜量 160g
（1人分栄養価）

材　料　(2人分)

ズッキーニ	小1本(120g)
トマト	1個（120g）
なす	1本（60g）
さやいんげん	2本（20g）
鶏胸肉	120g
サラダ油	大さじ1
バンバンジー風のたれ	大さじ2

作り方

① 鶏肉は細長く食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょう（分量外）を振っておく。

② ズッキーニは2cmの輪切り、なすはへたを取り乱切り、さやいんげんは筋を取って半分に切る。

③ トマトは薄めのくし切りにする。

④ 熱したフライパンに油を入れ中火で鶏肉を焼く。軽く焦げ目がついたら裏返し、②の野菜を加え弱火にしてふたをする。野菜に焼き目がついたら裏返す。

⑤ 皿にトマトを並べ、鶏肉、焼き野菜を盛り付け、お好みのたれをかけて完成。

給食でも人気！ バンバンジー風のたれ　作りやすい分量(10人分)

★おろしにんにく(チューブ)	5cm位(2g)	★砂糖	大さじ3＋小さじ1
★しょうゆ	大さじ1 弱	★みそ	大さじ2
★酒	大さじ1	★ごま油	大さじ1 ＋小さじ1

アレンジ・ポイント

- トマトやカット野菜、サラダチキン、豆腐等に作りおきのたれをかけると、火を使わずに1品できます。
- 市販のたれやドレッシングをかけても手軽でOK

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.28 [2021.8]