



ささ身のごまだれかけ

鶏ささみは高たんぱく・低脂肪で、体に必要なたんぱく質を効率よく摂取できるほか、淡白な味わいで食べやすく、様々な料理に活用できます。

「ささ身のごまだれかけ」は甘じょっぱいごまだれが食欲をそそる、給食でも人気のメニューです。



●材料(4人分)

・鶏ささみ	160g	・砂糖	大さじ1
・料理酒	小さじ1	・醤油	小さじ2
・片栗粉	大さじ2	・酢	大さじ1/2
・揚げ油		・白すりごま	大さじ1

●作り方

- ① 鶏ささみに料理酒を加え、10分ほどなじませる
- ② 鶏ささみに片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる
- ③ 砂糖・醤油・酢を小鍋に入れ、焦げないように混ぜながら弱火にかける
- ④ ③に白すりごまを加え、混ぜ合わせる
- ⑤ 揚げた鶏ささみを④にくぐらせ、たれをからめる

1人分 ◎エネルギー110kcal ◎食塩相当量0.5g ◎たんぱく質10.5g

監修：保育課（栄養士）

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 吹上華道連盟 — 〈華道〉



小原流「枇杷の瓶花」
塚本 富士子



池坊「カキツバタ一色」
勝田 ゆきの



嵯峨御流
「オンシジュウムで華やかに」
代 典甫

— 卯月句会 — 〈俳句〉

ハイと応へて八月の一步踏む
巫女揺らす神の鈴より黒揚羽
揚花火墨田の空を欲しいまま
祖を祀る支度ととのふ岐阜提灯
東野圭吾返し又借る炎天下
夕立雲此処に来てくれひとしめり
土用干紺地好みし夫ありし
原爆忌空へ向けたる水鉄砲
水を浴ぶ子ら川狩の懐かしき
手土産はグラジオラスや花作り
仰向けの蟬よ思ひは果たせたか

山口 風樹
金子 玲
大久保 茂
満井 康秀
真保ユキ子
茂木 初枝
神澤 實枝
田島 公樹
原口 信行
代 克巳
三浦 忠裕