

副菜

ささみと豆苗のザーサイ和え

○ 材料(2人分)

鶏ささみ肉	40g (1本)
酒	小さじ1
豆苗	80g
ザーサイ	10g
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2



○ 作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋を取り、耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ふんわりとラップをする。
- ② ①を電子レンジ(600W)で1分~1分半加熱する。粗熱をとり、手でほぐす。
- ③ 豆苗は3cm長さに切り、ザーサイは太めのせん切りにする。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせる。

エネルギー

45kcal

たんぱく質

6.3g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

