

副菜

きゅうりともやしのさっぱり和え

○ 材料(2人分)

きゅうり	1本
もやし	50g
鶏ささみ	1本(50g)
酒	大さじ1
A 醤油	小さじ2
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ3/4
一味唐辛子	適量
白ごま	適量
刻みのり	適量



○ 作り方

- ① ささみはスジをとってフォークで数か所刺し、酒を振りかけて、電子レンジで60秒程加熱して火を通す。
- ② もやしはさっと茹でて水気をきる。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ ①、②、③、Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付け、一味唐辛子、白ごま、刻みのりをかける。

エネルギー

50kcal

たんぱく質

6.8g

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