

副菜

バンバンジー

棒棒鶏風サラダ

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量110g**

エネルギー：126kcal たんぱく質：9.7g

脂質：4.0g 食塩相当量：1.0g

【材料】2人分

鶏ささみ肉……………1本(約60g)

A [酒……………大さじ1/2

こしょう……………少々

きゅうり……………1本

切干大根(乾燥) ……5g

トマト……………1/2個

B [みそ・砂糖・酢
……………各大さじ1/2

しょうゆ……………小さじ1

白すりごま……………大さじ1

ごま油……………小さじ1/2

お好みでラー油を加えても

【作り方】

- ① 鶏ささみ肉は筋を取り、数か所にフォークなどで穴をあける。耐熱容器に入れてAを全体になじませ、ふんわりとラップをし600Wのレンジで約2分加熱する。粗熱が取れたらほぐしておく。
- ② きゅうりは千切りに、切干大根は水で戻し水気を絞り、ざく切りにする。トマトは輪切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、きゅうりと切干大根、ほぐしたささみを加え全体に絡める。
- ④ 器に②のトマトを並べ、その上に③を盛り付ける。

切干大根を加えることで、うま味が増し、食物繊維も補うことができます。市販のタレや蒸し鶏を使用するとさらに手軽に♪ そうめんや冷奴のトッピングにもおすすめですよ。