

すこやか夏休みレシピ①

ヘルシー涼しげメニュー

香味野菜とささみのわさび風味和え



材料 (4人分)

ささみ	...	4本
生姜	...	1かけ (お好みで調整)
みょうが	...	2個
青しそ	...	2枚 (お好みで調整)
きゅうり	...	1本
レタス	...	2枚
押し麦	...	大さじ2と1/2

【和えダレ】

わさび	...	少々
めんつゆ	...	大さじ2
(2倍希釈・減塩タイプ)		
水	...	大さじ2
いりごま	...	ひとつまみ
きざみのり	...	ひとつまみ
(お好みで調整)		

(1人分あたり)

エネルギー	:	96Kcal
炭水化物	:	9.7g
脂質	:	1.8g
たんぱく質	:	11.2g
食物繊維	:	2.1g
塩分	:	0.6g

お好みで、ごま油などを
足しても美味しい♪

1. ささみは耐熱のお皿に置き、酒をふりかけ、ラップをふんわりかけます
2. レンジで弱めで(200Wほど)両面返して2分ずつ加熱します
3. 粗熱を冷まします
4. 押し麦を15~20分ほど茹でます
5. レタス、青しそ、生姜は千切りにします
6. みょうがは、縦に半分に切り、半月切りにします
7. きゅうりは、縦に4等分に切り、斜切りにします
8. ボウルで4~7を混ぜ合わせ、3のささみを割いて加えます
9. 和えダレの材料を混ぜ合わせ、回しかけます
10. いりごま、きざみのりをかけて完成です♪