

棒棒鶏風サラダ

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

- 鶏ささみ……………2本(100g)
- 酒……………大さじ1(15g)
- きゅうり……………中1/2本(50g)
- トマト……………大1/2個(100g)
- A
 - ねりごま……………大さじ1(15g)
 - しょうゆ……………大さじ1/2(9g)
 - 砂糖……………大さじ1/4(2g)
 - 酢……………大さじ1/4(3.5g)
 - ごま油……………小さじ1/2(2g)



〈作り方〉

- ①鶏ささみは耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
ラップをしたまま粗熱をとり、細かく裂く。
- ②きゅうりは細切りにする。トマトは薄くスライスする。
- ③Aを混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
(ごまだれが固い時には①の汁や湯を入れ、調整する。)
- ④器に①、②を盛り付け、ごまだれをかける。



〈メモ〉

- ・ごまだれにみじん切りにした長ネギやにんにくを加えてもよいです。
- ・市販のごまだれを利用すると手軽にできます。
- ・冷やし中華やそうめんの上ののせてもおいしくいただけます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 136kcal たんぱく質 14.0g 脂質 5.6g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部