

中華風和え物

エネルギー 45kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 1.6g
食塩相当量 0.4g

★材料(4人分)

サラダ油		適量
卵	割卵・溶く	1/2個
人参	千切り	1/3本
もやし		1/3袋
きゅうり	輪切り	2/3本
鶏ささみ	茹でて裂く	20g
中華くらげ		25g
上白糖	A	小さじ1
減塩しょうゆ		小さじ1・1/3
酢		大さじ1/2
ごま油		小さじ1/3
白いりごま		小さじ1

コリコリとした食感の中華くらげを使用した、中華風の和え物です。鶏ささみの代わりに、ハムやカニカマを使用してもいいですね。

★作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵をうすく流して焼き、薄焼き卵を細く切って錦糸卵を作る。
- ② 人参～きゅうりをゆで、水気を切り冷ます。
- ③ ②にささみ、錦糸卵、中華くらげとAを加え、和える。

