

きゅうりとささみの和え物

エネルギー 33kcal
たんぱく質 3.2g
脂質 1.0g
食塩相当量 0.2g

★材料(4人分)

きゅうり	輪切り	150g
人参	千切り	40g
鶏ささみ		50g
上白糖	】	小さじ1/2
減塩しょうゆ	】	小さじ1
酢	】 A	小さじ1
ごま油	】	小さじ1/2
白いりごま		適量

鶏肉の中でも、ささみはたんぱく質が豊富で、脂質が少ない部位です。さっぱりとした味わいできゅうりとの相性も良いので、ぜひお試しください。

★作り方

- ① 鶏ささみは茹でて、食べやすい大きさにさく。
- ② 人参、きゅうりを茹で、水気を切る。
- ③ ①と②を冷やす。
- ④ 冷えたら、Aと白いりごまを加えて和える。

