

# 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	A	小さじ1/2
減塩しょうゆ		小さじ1
酢		小さじ1
ごま油		小さじ1/2
白いりごま		適量

## ★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。

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。

