



きゅうりと蒸し鶏のごま味噌和え



1人分

エネルギー	145kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	6.9g
塩分	1.2g

<材料 4人分>

きゅうり	160g	
セロリ	80g	
鶏もも肉	160g	
塩	少々	} A
酒	大さじ1	
白いりごま	大さじ2	
白味噌	50g	} B
砂糖	大さじ1	
だし汁	大さじ2	

●作り方

- ①きゅうりとセロリは3~4cmの細切りにする。
- ②鶏もも肉はAで酒蒸しし、冷めたらほぐす。
- ③Bのあえ衣を弱火にかけて、焦がさないようによく練る。
- ④ごまをすり鉢でよくすり、③を加えて伸ばす。
- ⑤①②を④の練り味噌で和える。

●栄養士一口メモ

- ・忙しいときはねりごまを使うと簡単にできます。
- ・この和え物は他の野菜にも応用ができ、たくさん野菜がとれる一品です。