



作ってみませんか？



ささみときゅうりの 塩昆布和え

<材料>5人分

鶏ささみ肉	100g
酒	10ml (小さじ2)
きゅうり	75g (中1本弱)
もやし	150g (2分の1袋強)
※塩	適量
塩昆布	20g
ごま油	2.5ml (小さじ半分)

<作り方>

- ① 鶏肉はお酒をふって干切りにしたものを蒸してさましておきます。
- ② きゅうりはせん切りにし、もやしもそれぞれゆでて水で冷やした後、塩をふって水を切っておきます。(家庭ではきゅうりは生でもいいです)
- ③ ②の野菜に塩昆布とゴマ油を混ぜたものを加えて和え、①のをせて盛り付けていただきます。

6年生が考えた献立です。感想には「ささみときゅうりの塩昆布あえ、ごま油の香りがとっても良く合っていておいしかったです。」「ささみときゅうりの塩昆布あえがしゃきしゃきしていて特においしかったです。」などが書かれていました。簡単でおいしいので、朝ご飯にもお弁当にもおすすめです。野菜は季節のものにかえてください。



栄養価 (1人分)

1杯	43kcal
たんぱく質	6.1g
脂肪	1.2g
カルシウム	20mg
鉄分	0.4mg
食物繊維	1.2g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.27mg
塩分	0.7g
糖分	0g