

副菜編



惣菜の「切干大根」を利用して

切干大根のごまサラダ



+



切干大根の煮物、胡瓜など
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

・ 材料 (1人分)

切干大根の煮物…50 g
鶏ささみ…20 g
食塩…少々
胡瓜…10 g
食塩…少々
マヨネーズ…小さじ1杯
練りごま(白)…小さじ1杯
米酢…小さじ1杯
レタス…10 g

・ 作り方

- ① レタスは大きめにカットし、冷水につけておく。
- ② 胡瓜は輪切りにし、軽く塩を振っておく。
- ③ 鶏ささみは筋を除き、軽く塩をふり、ラップで軽くおおい、電子レンジで中まで火を通す。冷めてから、手で裂いておく。
- ④ マヨネーズに練りごまを合せ、米酢で硬さを調節し、ドレッシングを作る。
- ⑤ 切干大根の煮物の煮汁を軽く絞り、胡瓜と鶏ささみを混ぜる。ドレッシングで和える。
- ⑥ 器に①のレタスを敷き、⑤を盛る。

| 栄養価 | (1人分) |
|---------|----------|
| エネルギー | 162 kcal |
| タンパク質 | 8.2 g |
| 食塩 | 0.8 g |
| 食物繊維 | 2.4 g |
| コレステロール | 13 mg |

コメント

煮物に飽きたら、手作りのごまドレッシングで和えてみましょう。良質タンパク質の鶏ささみで、よりgoodバランスな副菜になります。