

たっぷり野菜の中華あえ

どんな野菜でもあうシンプルな副菜です。余っている野菜でお試してください。ただし、根菜はカロリーが高いものもあるので、とり過ぎには注意してください。

アレンジとして、ゴマやお酢小さじ1をかけても、美味しくお召し上がりいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価

45
kcal

塩分
0.8
g

たんぱく質 4.6g 脂質 1.2g 炭水化物 4.5g

●材料（2人分）

・きゅうり	1/2 本	<A>	
・塩	少々	・薄口しょうゆ	大さじ 1/2
・鶏ささみ肉	1/2 本	・みりん	小さじ 1
・しめじ	20g	・ごま油	小さじ 1/2
・もやし	1/2 袋		

●作り方

- ① きゅうりは千切りにし、塩をまぶします。
- ② 鶏ささみ肉は筋をとり、しめじは石づきを落としてほぐしておきます。
- ③ ②ともやしを茹でて、冷めます。
- ④ 鶏ささみ肉は、手で細かくほぐします。
- ⑤ きゅうり、しめじ、もやしの水気を固くしぼり、鶏ささみ肉と一緒にボウルにいれ、<A>の調味料で味をととのえたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。