

ささみときゅうりの さっぱりサラダ

材料（2人分）

| | |
|-------|----------|
| 鶏ささ身 | 2本 |
| にんじん | 15g |
| きゅうり | 1本 |
| 梅肉 | 小さじ1 |
| ⑦ ポン酢 | 小さじ1 |
| 炒りごま | 小さじ1 |
| かつお節 | 1/2袋（1g） |

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
68kcal

たんぱく質
13.2g

塩分
0.7g

作り方

- ① ささ身は4つぐらいにそぎ切りしておく。にんじんは太めにせん切りする。
- ② 沸とうした湯に、①のささ身とにんじんを入れてゆでる。火が通ったら、ざるに上げ冷ます。
- ③ ささ身は手でさいてほぐし、にんじんは水けをしぼる。
- ④ きゅうりは、斜めに薄切りしたものを、さらにせん切りする。
- ⑤ 材料を⑦で和え、器に盛る。



あっさりしていますが、たんぱく質は豊富！
好みの野菜でアレンジもできます。

