

● みょうがとささみのあえもの

栄養成分 1人分

エネルギー	96kcal
たんぱく質	9.1g
カルシウム	63mg
食塩相当量	0.8g

材料 4人分

鶏ささみ 1本(100g)

A

酒 小さじ1

塩 少々

もやし 1/2袋(100g)

水菜 2株(60g)

みょうが 2~3本

きゅうり 1/3本

錦糸卵 50g(卵Mサイズ1個分)

B

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

うすくちしょうゆ 小さじ2

ごま油 小さじ2

黒いりごま 大さじ1



作り方

- 1 ささみは筋をとり、Aをふって下味を付け、お湯で茹でます。火が通ったら冷まして、細く裂いておきます。
- 2 フライパンに油(分量外)を引き、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作ります。粗熱が取れたら細く切り、錦糸卵を作ります。(炒り卵でもよいです)
- 3 もやしと水菜はサッと茹でてざるに上げて水気を切り、冷まします。みょうがは、縦半分に切りせん切りに、きゅうりもせん切りにします。茹でて冷ました水菜を3cm幅に切ります。
- 4 ボウルにBを入れて混ぜ、調味液を作ります。
- 5 ④に、①のささみ、③の野菜、黒いりごまを入れてあえます。器に盛り付け、②の錦糸卵を上にもふわりとのせます。

レシピ考案者

福岡県大野城市立
大野北小学校
栄養教諭

松尾真由美先生

みょうがは夏を感じられる野菜の一つで、さわやかな香りがあります。野菜のシャキシャキとした食感が楽しめ、冷たく冷やして食べると、暑い夏でも食事が進みます。