

4月18日(金)



11 春野菜とささみの胡麻和え

献立作成者： 下鳥 里奈 (栄養調理センター 栄養士)

今が旬のたっぷりの春野菜と鶏ささみ肉を使用することにより、ヘルシーな副菜が出来上がります。

加熱することで野菜の嵩が減り、たっぷり食べることが出来ます。

1人分 エネルギー70 kcal タンパク質 5.6 g 塩分 0.7 g 脂質 1.9 g

■ 材料 (2人分) ■

鶏ささみ	1/2 本
酒	小さじ 1
グリーンアスパラ	2 本
春キャベツ	1 枚
人参	1/10 本
A の調味料	
炒り胡麻	小さじ 1
白みそ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
だし汁	大さじ 1
塩	少々



■ 作り方 ■

- ① 鶏ささみの筋をとり、酒をまぶしておく。
- ② ななめに切ったグリーンアスパラを塩ゆでする。(塩は材料外)
- ③ 千切りにした人参、短冊に切った春キャベツ、酒につけておいた鶏ささみをそれぞれゆでる。
- ④ A を合わせる。(砂糖や味噌がだし汁に溶けにくい場合は、火にかけてください)
- ⑤ ③と④を合わせて完成。

■ ポイント ■ 春キャベツは火にかけるとトロトロになりやすいため、注意が必要です。ささみは筋を取り、酒を振って電子レンジで加熱してもふっくらと出来上がります。食べる直前まで冷蔵庫で冷やすとより一層美味しく召し上がれます。

■ 応用 ■ 春キャベツやアスパラの代わりにスナックえんどうや菜の花等の春野菜を使用してもよいでしょう。また、だし汁をマヨネーズに変えても美味しいソースが出来上がります。