

鶏肉ともやしの梅肉和え

1人分 エネルギー/73kcal 食塩相当量/1.0g

[材料/2人分]

ささみ	1本
塩	少々
酒	小さじ2
もやし	100g
しめじ	50g
えのき	50g
きゅうり	1/2本
大葉	2枚
練り梅	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
かつお節	0.5g

[作り方]

- ①耐熱皿にささみをのせ、塩、酒をふりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、火が通ったら粗熱をとって裂く。
- ②しめじ、えのきは石づきを取り、しめじはほぐし、えのきは長さを半分に切る。
- ③もやし、しめじ、えのきを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、野菜がしんなりしたら、水気を切り、冷ます。
- ④きゅうりと大葉は千切りにする。
- ⑤Aを合わせておく。
- ⑥ボウルに①、③、きゅうり、大葉の半分と⑤を混ぜ合わせ、器に盛り残りの大葉を飾る。

コンビニ等のサラダチキンを使うとより簡単♪

