

小松菜と鶏肉の胡麻和え

ごまをたっぷり使った
和え物です。



【材料 2人分】

- 小松菜 140g
- 鶏むね肉(皮なし) 60g

〈和え衣〉

- 白すりごま 20g
- しょうゆ 大さじ1/2強(10g)
- 砂糖 小さじ1(3g)

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて流水で冷やし、水気をしっかりと絞り、3cm長さに切る。
- ② 鶏肉は茹でて、あら熱を取り、さいてほぐしておく。
- ③ ボウルに和え衣の材料を混ぜ合わせ、①と②を加えて、和える。

※小松菜はサッと茹でて、水気をよくきりましょう。よくきることで、少ない調味料でもおいしく出来上がります。。

※小松菜とごまには、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。

1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
115	10.5	6.1	241	3.2	2.6	0.8