

ささみときゅうりのごま風味和え

材料 4人分

鶏ささみ 6本分 (320g)

塩麴 (下味用) 大さじ3

きゅうり 2本

アボカド 1個

赤ピーマン 1個

調味料 (合わせておく)

すりごま 大さじ4

酢 大さじ4

砂糖 大さじ1

白だし 大さじ1

ごま油 大さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	474
たんぱく質 (g)	18.9
Ca (mg)	139
塩分 (g)	0.7

- ① ささみは筋と皮をとり、塩麴をまぶして冷蔵庫で30分おく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰させ塩麴がついたささみを入れて蓋をし、火を止めて20分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。
- ③ きゅうりは細長い乱切りにする。アボカドは皮と種を取り5mm幅のスライス切りにする。赤ピーマンは種を取り、せん切りにする。
- ④ ボールで材料と調味料を混ぜ合わせ、彩どりよく皿に盛り付ける。
- ⑤ 素材のたんぱく質がうま味に変わり、柔らかくしっとりと仕上がります。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）