

きゅうりとささ身のさっぱり和え



1人あたり
野菜量
80g

材料（2人分）



- ・きゅうり 2本
- ・鶏ささ身 1本
- ・わさび 4cm程度(4g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1

栄養価（1人分）



- エネルギー： 43kcal
- たんぱく質： 6.6g
- 脂 質： 0.5g
- 炭 水 化 物： 3.9g
- 食塩相当量： 0.5g



作り方

- 1.鶏ささ身を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ600Wで1分半加熱する。粗熱がとれたらほぐす。
- 2.きゅうりはよく洗い、キッチンバサミでヘタを落とした後一口大に切る。
- 3.ポリ袋に全ての材料を入れ、ポリ袋の口を軽く握りながら全ての材料が混ざり合うように揉みこむ。
- 4.冷蔵庫で30分程冷やす。

ポイント

包丁とまな板を使わずに作れる簡単レシピです。キッチンバサミを使うことできゅうりの断面が粗くなり、味が染み込みやすくなります。

