

# 作り置きメニュー！

副菜



## 切干大根の中華サラダ・蒸し鶏入り


### 材料（3人分）

切干大根……10g  
きゅうり……1本  
鶏むね肉……50g  
酒……大さじ1  
\*しょうゆ……大さじ1  
\*みりん……大さじ1  
\*だし……50cc  
\*ごま油……小さじ1  
すりごま……小さじ1  
ミニトマト……6個

### 作り方

- ①鶏むね肉に酒大さじ1をまわしかける。ラップをしてレンジで蒸し、食べやすい大きさにさく。きゅうりは千切りにして軽く塩もみし、水気をきる。トマトは縦半分に切る。切干大根はさっと茹でてしっかりと水気をきり、3cmの長さに切っておく。
- ②材料\*印の調味料をボウルにいれて混ぜておく。
- ③鶏むね肉、きゅうり、切干大根を②のボウルに加え、和える。
- ④器に盛り、トマトを飾り、すりごまをかける。

### 栄養成分表（1人あたりの含有量）

 85 カロリー	5.7	g	たんぱく質
	2.8	g	脂質
	0.9	g	食塩相当量
	53	mg	カルシウム

調理時間 13分

乾物を使った作り置きメニューです。噛むことで食べ過ぎを防ぐ効果があります。お弁当のおかずの1品としておすすめメニューです。