

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……10 g
きゅうり……1本
鶏むね肉……50 g
酒……大さじ1
*しょうゆ……大さじ1
*みりん……大さじ1
*だし……50 c c
*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。