



つくってみませんか

ささみと小松菜のごま和え



《材 料》(4人分)

ささみ……………80g

酒……………大さじ 1/2

小松菜……………200g

すりごま……………小さじ2

A 濃口醤油……………小さじ1と 1/3

ごま油……………小さじ 1/2

しらす干し……………小さじ2(10g)

(1人分の栄養価 56Kcal)

小松菜、しらす干しはカルシウムが豊富な食材です。一品に使う素材の数を増やすと、かむ回数が自然に増えます。



《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、酒を入れてささみを茹でる。
- ② ささみは熱いうちに細かく裂いておく。
- ③ 小松菜を茹でる。茹でたら冷水に取り、軽く絞って2cmの長さに切る。
- ④ ボウルにAを合わせ、②、③、しらす干しを入れて混ぜる。

(食生活改善推進会)