

★副菜★（体の調子を整える）



# 鶏ささみと きゅうりのあえもの

暑い季節は食欲も落ちやすく、口当たりのよい冷たい麺などが多くなりますね。1品で野菜もお肉も摂れる、さっぱりおかずを追加すると、バランスもぐんとよくなります。ごま油の風味が食欲をそそる1品です。多めに作って常備菜にもできます！

【材料】（4人分）

- ・鶏ささ身…80g（大きめ1本）
- ・きゅうり…120g（1本）
- ・にんじん…40g
- ・みそ…8g（小さじ1と1/3）
- ・しょうゆ…4g（小さじ2/3）
- ・砂糖…8g（大さじ1弱）
- ・ごま油…4g（小さじ1）



【作り方】

1. 鶏ささみはゆでて筋を取り除き、裂いておく。（電子レンジで酒蒸しにしてもよい）
2. きゅうりは薄くななめにスライスし、塩（分量外）をふって、しんなりしたらしぼる。
3. にんじんは皮をむき千切りにして、ゆでて水けをしぼる。（1の鍋で一緒にゆでると簡単です）
4. 調味料を全て混ぜ合わせ、1.2.3を加えてよくあえる。  
（調味料を量るのが大変な時は、市販のごまドレッシングなどを使用してもおいしくできます。）

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 48kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 1.3g、塩分 0.4g

