

料理名： ささみと野菜のあえもの

【写真】



【材料（4人分）】

・鶏ささみ	1本
・塩（ささみ下ゆで用）	ひとつまみ
・キャベツ	約3枚
・小松菜	1株
★しょうゆ	小さじ1と1/3
★砂糖	小さじ2/3

【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り除き、ゆでて冷ましたあと、食べやすい大きさに手で割いてほぐす。
- ② キャベツは5mm幅くらいのせん切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ③ キャベツと小松菜をゆでて冷まし、水気を絞る。
- ④ キャベツ、小松菜、ほぐしたささみを★と混ぜ合わせる。

《鶏ささみのゆで方》

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したら塩を加え、鶏ささみを入れ、再度沸騰したら弱火にし、3分程度ゆでる。
- ③ 火を止めてフタをし、そのまま10分ほど蒸らす。

【ポイント】

- 鶏ささみは余熱を使って火を通すことでしっかりと仕上げることができます。
- シンプルな味付けですが、鶏ささみを入れることで野菜が苦手な人でも食べやすくなります。
- 野菜をほうれん草やにんじん、もやし、季節の野菜に変えてもおいしく食べられます。
- 小松菜にはβカロテンやビタミンC、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄分などの成長期に欠かせない栄養素が入っています。

