



## 今夜の一品にいかがですか？

### \*小松菜と鶏ささみの温サラダ\*

#### <材料 4人分>

- 鶏ささみ 100g
- 小松菜 160g
- エリンギ 120g
- 酒 小1
- 大根（大根おろし） 80g
- ポン酢醤油 大1・小1
- 七味唐辛子（または、唐辛子） 適量



#### <作り方>

- ① 鶏ささみは、ずじをとりのぞき厚さを半分にし、細切りにする。切ったささみに酒をふりもんでおいておく。
- ② 小松菜は2～3cm程度に切る。（茎の太いものは半分にして細くする）
- ③ 大根おろしをつくる。
- ④ エリンギは、グリルで8分～10分程度焼く。（厚いものは、半分に切って焼く）
- ⑤ 焼けたエリンギは、細めにさいて器に盛り付けておく
- ⑥ フライパンに大根おろしの汁を入れ温める。少し温まったら（1）をほぐしながら入れる。  
※ 残り的大根おろしにはポン酢醤油を混ぜておく（汁のみ使用する）
- ⑦ 肉の表面が少し白くなったら、（2）の小松菜をのせ蓋をして蒸す。（2～3分程度）
- ⑧ （7）のささみに火が通っていたら、大根おろし入りポン酢醤油をかけさっと混ぜる。
- ⑨ 火を止め（4）のうえに盛り付け、七味唐辛子をかける。  
※加熱しすぎないように注意する



低脂肪・高たんぱく質の鶏ささみ。カルシウムの多い小松菜。食物繊維の多いエリンギ。育ちざかりの子どもから低栄養が心配される高齢者まで摂って頂きたい栄養素がたくさん入った一品です。



#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
48.0	7.8	0.5	0.5

