

味噌マヨバンバンジー

材 料 (4人分)

鶏ささ身	2本	A	みそ	小さじ2
もやし	1袋		マヨネーズ	大さじ1・1/3
きゅうり	1/2本		しょうゆ	小さじ1
トマト	1個		豆板醤	小さじ1/4

作 り 方

- 1 沸騰したお湯に塩小さじ1(分量外)を入れ、筋を取り除いた鶏ささ身を入れてフタをし、火を止める。
- 2 10分ほど置いてから鶏ささ身を取り出し、粗熱が取れたら身をほぐす。
- 3 鍋に湯を沸かして酢小さじ1(分量外)を入れ、洗ったもやしを入れて約1分茹でる。
- 4 きゅうりはせん切りにする。
トマトは2~3mm幅の半月切りにする。
- 5 A の調味料をボールに入れ、良く混ぜる。
- 6 皿にトマト、もやし、きゅうり、鶏肉の順に盛りつけ、5をかける。

★ポイント★

夏野菜をたっぷり使ったおかずにもなるサラダです。
鶏のささ身を使うことでヘルシーに仕上がります。



主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 62kcal 塩分 0.7g