

韓国風蒸し鶏の春雨サラダ

<主な材料・4人分>

春雨	50g
鶏ささみ	1本
酒	小さじ1
にんじん	1/3本
きゅうり	1本
もやし	200g
ねぎ	5cm
しょうが	1片
白いりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
コチジャン	小さじ1

A



<作り方>

- ① ささみは筋を取り、耐熱容器に並べて、酒をふる。ラップをふんわりかけて、レンジで500Wで3分蒸し、粗熱が取れたら細かく裂く。
- ② きゅうり、にんじんを長さ6cmの細切りにしする。にんじん、もやしはそれぞれ茹で、水気を切っておく。春雨は食べやすい長さに切り、たっぷりのお湯で袋の表示時間どおりにゆで、水気を切っておく。
- ③ ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ボールに①、②、③を入れて全体をよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛る。

エネルギー 88 kcal 蛋白質 5.7 g 塩分 0.7g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)