

新玉ねぎと生わかめのピリ辛和え

<主な材料・4人分>

新玉ねぎ	1/2 個
生わかめ	1 パック
鶏むね肉	40g
ねぎの青い部分	1 本分
しょうが	1 片
コチュジャン	大 1
醤油	大 1
砂糖	大 1 と 1/2
酢	大 2
ごま油	大 1/2
ごま	少々
粉唐辛子	小 1/2
貝割れ	1/2 パック

A



<作り方>

- ① 茹で鶏を作る。鍋に鶏むね肉、ねぎの青い部分、薄切りしたしょうが、水を入れ、中火にかける。沸騰させたら、アクを取りながら弱火で茹で、中まで火を通す。茹で汁につけたまま冷まし、手で小さく裂く。
- ② 新玉ねぎを薄くスライスし、水にさらし、しっかり水を切る。生わかめはよく洗いザク切りし、水気をしっかり切る。
- ③ ボウルに A を合わせてホイッパーで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を入れて混ぜ、器に盛り付ける。根元を切り落とし、半分に切った貝割れを飾る。

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

エネルギー 71.8 kcal 蛋白質 3.8 g 塩分 1.0 g