

## クラゲの和え物

〈主な材料 4人分〉

塩クラゲ	120g
鶏むね肉（皮なし）	60g
サニーレタス	1枚
キュウリ	1本
鷹の爪（輪切り）	少々
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1と2分の1
白ごま	少々
ごま油	小さじ1



〈作り方〉

- ① 塩クラゲは水でもみ洗いをして、たっぷりの水で2～3回塩抜きをする。沸騰した湯の3秒くぐらせすぐに冷水にさらす。ザルにあげ、水気をしぼり食べやすい長さに切る。
- ② 鶏むね肉は沸騰した湯で茹でて、粗熱をとり、ほぐしておく。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ④ きゅうりは半月切りにする。
- ⑤ ボウルに鷹の爪・しょうゆ・酢・白ごま、ごま油を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤に切ったクラゲ・ほぐした鶏むね肉・サニーレタス・キュウリを入れしっかり混ぜ合わせたら器に盛りつける。

【1人分 33kcal、タンパク質 1.7g、塩分 0.8g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）