

## きのここと鶏むね肉の塩昆布和え

### ■材料（4人分）

|        |       |
|--------|-------|
| 鶏むね肉   | 2分の1枚 |
| えのき    | 1P    |
| 舞茸     | 1P    |
| しめじ    | 1P    |
| 小松菜    | 200g  |
| ごぼう    | 2分の1本 |
| 塩昆布    | 9g    |
| ごま油    | 小さじ1  |
| 塩・こしょう | 少々    |
| 酒      | 少々    |



### ■作り方

- ①小松菜はよく洗い、根を落とし、3cmの長さに切る。さっとゆでて冷水に取り水気を絞る。
- ②えのき、舞茸、しめじは小房にする。
- ③とりむね肉は厚いところを開き、厚さを均一にし、塩 こしょうを強めに振って下味をつける。220度のオーブンで、②のきのこと一緒に様子を見ながら15分程度焼く。鶏肉の粗熱が取れたら細かく割く。
- ④ごぼうはささがきにし、水によくさらす。水切りし耐熱皿に入れ、酒少々を振り、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ボウルに①～④を入れ、ごま油、塩昆布を加え、塩 こしょう少々で味を調え器に盛る。

【エネルギー 90kcal、タンパク質 9g、塩分 0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)