

鶏肉と香り野菜の和え物

香り野菜を塩味でシンプルにいただきます。セロリやシソなどの野菜でもおいしくいただけます。

■材料（4人分）

鶏ムネ肉	2分の1枚
キュウリ	2本
ミツバ	1束
ミョウガ	2本
乾燥ワカメ	小さじ1
ミニトマト	4個
塩	小さじ4分の1
ごま油	大さじ1



■作り方

- ①キュウリは塩を振って（分量外）板ずりし、麺棒でたたいて、3、4cmに切る。
- ②鶏肉は厚い所は観音開きにし、厚さを均一にする。塩・こしょう少々で味付けし、グリルで両面をこんがり焼き、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- ③ワカメは水で戻し、水切りする。ミョウガが縦に薄切りにする。ミツバは3、4cmに切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ボウルにキュウリ、鶏肉、ワカメ、ミョウガ、ミツバ、ミニトマトを入れ、塩小さじ4分の1とごま油を加えあえる。

【エネルギー84kcal、タンパク質7.1g、塩分0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）