野菜料理

韓国風あえ物



＜主な材料　４人分＞

鶏ムネ肉　　１枚

長ネギの青い部分　１本分

キュウリ　　２本

もやし　　１袋

トウバンジャン　小さじ２分の１

テンメンジャン　小さじ２分の１

酢　　大さじ１

しょうゆ　　小さじ１

ごま油　　小さじ１

砂糖　　小さじ１

おろしニンニク　小さじ２分の１

ごま　　小さじ３分の１

酒　　大さじ２

＜作り方＞

①鍋に酒と長ネギの青い部分を入れて湯を沸かし、鶏肉をゆでる。ゆで上がったら火を止め常温になるまで置き、手で食べやすい大きさに裂く。

②キュウリは味が染み込みやすいようにすりこ木などで叩いてから５ｃｍ程度に切り、割る。塩もみ（分量外）して水分が出たらさっと洗い流す。

③もやしはゆでて水気を絞る

④ボウルにトウバンジャン、テンメンジャン、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、おろしニンニク、ごまを入れ合わせる。

⑤ボウルに鶏肉、キュウリ、もやしを入れ、よく混ぜる。

【エネルギー７８kcal、たんぱく質１１ｇ、塩分０．５ｇ】

（伊勢原協同病院　管理栄養士　杉浦恵里）