

## ササミとザーサイのあえ物

### <主な材料・4人分>

|       |       |
|-------|-------|
| 鶏ササミ  | 2本    |
| 酒     | 小さじ1  |
| ザーサイ  | 60g   |
| ネギ    | 2分の1本 |
| 小松菜   | 2分の1束 |
| しょうゆ  | 小さじ1  |
| ニンニク  | 2分の1片 |
| ごま油   | 小さじ1  |
| 白ごま   | 適宜    |
| 七味唐辛子 | 少々    |



### <作り方>

- ① ササミは筋を取って、耐熱容器に並べて、酒をふる。ラップをふんわり掛けて、レンジ（500W）で3分蒸し、粗熱が取れたら細かく裂く。
- ② ザーサイは水で洗って薄切りにして千切りにする。水に浸けて塩抜きにし、水気を切っておく。
- ③ 白髪ネギを作る。ネギは4～5cm長さに切って縦に切り目を入れ、芯を除く。外側は千切りにし、冷水につけてぱりっとさせる。
- ④ たっぷりの湯を沸かして小松菜を塩ゆでする。冷水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ⑤ ボウルにしょうゆとすりおろしたニンニクとごま油を混ぜ合わせ、①②③④を入れあえる。
- ⑥ 白ごまを振る。お好みで七味唐辛子を振る。

【エネルギー53kcal、タンパク質7.2g、塩分1.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)