

## 楊貴妃のサラダ

### ■材料（4人分）

鶏むね肉	1/2 枚
青梗菜	2 株
にんにくの芽	8 本
きくらげ	4 g
クコの実	適量
酒	大さじ 2
塩	少々
生姜	スライス 1 枚

### 《ドレッシング》

しょうゆ	大さじ 1
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
塩 こしょう	少々



### ■作り方

- ① きくらげは水で戻した後、たっぷりの湯で茹でこぼし、一口大に切る。クコの実の水で戻す。
- ② にんにくの芽は 4 cm に切り、青梗菜は食べやすい大きさに切る。湯を沸かし、切ったにんにくの芽、青梗菜をさっとゆで、冷水に取り水気を切る。
- ③ 鶏肉は厚いところを開き、耐熱皿にのせ、塩少々と酒、生姜をのせラップをかけて電子レンジ（600W）に 2 分かけ、冷めたら太めに割く。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく攪拌する。①のきくらげ、②のにんにくと青梗菜、③の鶏肉を和え、器に盛り、クコの実を散らす。

### ■一人分栄養価

エネルギー	80kcal	蛋白質	6.3 g	塩分	0.8 g
-------	--------	-----	-------	----	-------

（伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純）