

### 【ささみとなめこのおろし和え】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るタンパク質が不可欠です。  
良質なタンパク質を含む肉や魚、卵、大豆製品を毎食取り入れましょう。

〈材料 2人分〉

ささみ	2本	
塩	少々	
片栗粉	小さじ1	
なめこ	1/2パック	
大根	1/4本	
小ねぎ	少々	
A	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	だし汁	1/4カップ



〈作り方〉

1. ささみは筋を除き、1 cmほどの削ぎ切りにする。塩をふって片栗粉をまぶし、沸騰した湯で3分ほど茹でてザルにあげる。
2. なめこは石づきを落としてほぐし、沸騰した湯ですっと茹でる。
3. 大根は皮をむいておろし、水気をきる。
4. 小鍋に調味料Aを入れて軽く沸騰させ、なめこと大根おろしを加えて混ぜる。
5. 器に茹でたささみを盛り付け、上から4のなめこおろしをかける。小ネギを散らす。

栄養価 (1人分) エネルギー105kcal、タンパク質 15.1g、塩分 0.9g