

## 副菜編



惣菜の「切干大根」を利用して

# 切干大根のごまサラダ



鶏ささみ  
(タンパク質)

+



切干大根の煮物、胡瓜など  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

## ・ 材料 (1人分)

切干大根の煮物…50 g  
鶏ささみ…20 g  
食塩…少々  
胡瓜…10 g  
食塩…少々  
マヨネーズ…小さじ1杯  
練りごま(白)…小さじ1杯  
米酢…小さじ1杯  
レタス…10 g

## ・ 作り方

- ① レタスは大きめにカットし、冷水につけておく。
- ② 胡瓜は輪切りにし、軽く塩を振っておく。
- ③ 鶏ささみは筋を除き、軽く塩をふり、ラップで軽くおおい、電子レンジで中まで火を通す。冷めてから、手で裂いておく。
- ④ マヨネーズに練りごまを合せ、米酢で硬さを調節し、ドレッシングを作る。
- ⑤ 切干大根の煮物の煮汁を軽く絞り、胡瓜と鶏ささみを混ぜる。ドレッシングで和える。
- ⑥ 器に①のレタスを敷き、⑤を盛る。

栄養価	(1人分)
エネルギー	162 kcal
タンパク質	8.2 g
食塩	0.8 g
食物繊維	2.4 g
コレステロール	13 mg

## コメント

煮物に飽きたら、手作りのごまドレッシングで和えてみましょう。良質タンパク質の鶏ささみで、よりgoodバランスな副菜になります。