

登米の恵み 野菜レシピ

✿ 小松菜と鶏ささみの中華和え



登米市ホームページ
からも確認できます⇒



材料(4人分)

〔1人あたり〕 エネルギー66kcal
食塩相当量:0.8g カリウム:427mg

・小松菜	1袋(200g)	★しょうゆ	大さじ1
・にんじん	1/3本(60g)	★砂糖	大さじ1/2
・鶏ささみ	1本(60g)	★白いりごま	小さじ1
★ごま油	大さじ1	・塩こしょう	少々
★穀物酢	大さじ1		

作り方

- ① にんじんは3cm程度の長さに細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、小松菜と①をさっとゆで、ざるにあげてしっかり水切りし、冷ましておく。ゆでた小松菜は3cm位の長さに切る。
- ③ 鶏ささみは筋を取り除いてから、しっかり火が通るようにゆで、ざるにあげる。手で細く裂く。
- ④ 器に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに②、③、④の調味料を入れてざっくりと混ぜ、最後に塩こしょうで味を調える。

《ひとくちメモ》

- ◆ にんじんをさらに細くせん切りにして、生のままサラダ風にしても美味しいです。
- ◆ 小松菜はβ-カロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富な緑黄色野菜で、通年流通しています。