

主菜

バンバンジー

～電子レンジで手軽に～



冷やし中華に
添えても
おいしいよ！

一人分の栄養価 エネルギー 128kcal たんぱく質 13.9g 食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

鶏ささみ(筋なし)	100g
酒	大さじ1
もやし	1/4袋(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
トマト	小1個(100g)
ごまだれ(市販)	大さじ2
ラー油(お好みで)	少々

作り方

- 【1】ささみを耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップをかけて、レンジ600Wで2分半～3分程度加熱する(中まで火が通っているか確認する)。
- 【2】【1】の粗熱がとれたらほぐし、蒸し汁をまぶす。
- 【3】もやしを耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけて、レンジ600Wで1分半～2分加熱する。冷まして、水気を切る。
- 【4】器に輪切りにしたトマト、細切りにしたきゅうり、【3】【2】の順に盛り、ごまだれをかける。
*ごまだれは、お好みでラー油を混ぜておくとピリ辛でおいしい。



お子さん用アレンジ

- ・ささみは細かくほぐし、きゅうりともやしも食べやすい大きさに切る(もやしは加熱後に切る)
- ・ごまだれが濃い場合は、だしやヨーグルトでのばしたソースで和える