

主菜

ささみの酢味噌和え

～手軽にたんぱく質を補える一品です～



一人分の栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 19.2g 食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

鶏ささみ	3本(150g)	
小ねぎ	1/2束(50g)	
A {	酢	大さじ1
	みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ2

作り方

- 【1】鍋にささみと、ささみが浸る程度の水を入れて茹でる。
- 【2】小ねぎは3cm長さに切り、茹でてざるに取る。
- 【3】ボウルにAの調味料を合わせて酢みそを作る。
- 【4】ささみの粗熱が取れたらほぐして、小ねぎと【3】を加え和える。

ポイント

ささみの加熱は電子レンジでも作れます。