



クリエイティブ
栄養士考案！

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



食べ応え抜群！

梅干しがさっぱりとしたアクセントに♪



きゅうりとささみの さっぱり梅おかか和え

《材料》(2人分)

・きゅうり	2本
・とりささみ	4本
・梅干し	2個
・鰹節	1パック
・ごま	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 126kcal
たんぱく質	: 22.8g
脂質	: 2.2g
炭水化物	: 4.5g
食物繊維	: 1.7g
食塩相当量	: 2.2g

《作り方》

- ① ささみに酒(分量外)を振り、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ きゅうりを干切りにし、塩ひとつまみ(分量外)でもみ、水分をしっかり取る。
- ④ 梅の種を取り、細かく刻む。
- ⑤ ごまを軽く炒ってすりつぶす。
- ⑥ ボウルにささみ、きゅうり、梅干し、ごま、鰹節、しょうゆを入れ、よく和えたら完成！



きゅうりの水分をよく絞って味なじみよく仕上げましょう！
さっぱりおかず◎！！お酒のおつまみにも◎！！