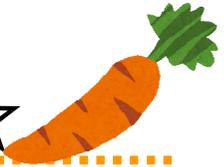




クリエイト  
栄養士考案!

たんぱく質を手軽に

おいしいレシピ☆



手軽に  
たんぱく質がとれる♪

## にんじんとささみのマスタード和え



《材料》(1人分)

- ・にんじん 中1/2本(50g)
- ・鶏ささみ 1本(60g)
- ・酒 小さじ1(5g)
- ・醤油 小さじ1(6g)
- ・粒マスタード 小さじ1(4g)
- ・オリーブオイル 小さじ1(6g)

栄養成分(1人分)

エネルギー：139kcal  
たんぱく質：15.7g  
脂質：5.5g  
炭水化物：5.6g  
食物繊維：1.2g  
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。  
鍋に湯を沸かし、さっと湯通ししてザルで湯を切る。
- ②鶏ささみは筋を取って酒をふり、熱湯でゆでる。  
火が通ったら取り出し、一口大に割く。



高たんぱくなささみを使った、ヘルシーだけど満足感のある一品です！お弁当の作り置きにも☆