



クリエイティブ
栄養士考案!

高たんぱく & ヘルシーな 健康レシピ



食欲もそそる

一品♪

トマトのピリ辛バンバンジー



《材料》(2人分)

ささみ	200g
トマト	1個
きゅうり	1本
★しょうゆ	小さじ2
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ1
★豆板醤	小さじ1
★いりごま	小さじ1
★みそ	小さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：203kcal
たんぱく質：31.9g
脂質：4.7g
炭水化物：7.7g
食物繊維：2.0g
食塩相当量：1.6g
ビタミンC：24mg



《作り方》

- ①ささみをたっぷりのお湯で3分茹でた後、冷まして手で細かく裂く。
- ②トマトは1cm角、きゅうりは細長く切る。
- ③きゅうり→ささみ→トマトの順で盛り付ける。
- ④★の調味料を混ぜ合わせ、③にかけたら完成♪

**高たんぱくでヘルシーなささみはダイエットにおすすめ！
しょうゆベースのたれでカロリーもダウンしました！**

レシピ作成：クリエイティブ・ディー管理栄養士(宮田・中野)