

鶏ささみといんげんのくるみ和え



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 141 kcal
たんぱく質 8.8 g
脂質 7.3 g
炭水化物 10.8 g
食塩相当量 1.0 g

鶏ささみは高たんぱく、
低脂質でさっぱり食べられます！
くるみに含まれる**ビタミンB₆**は、
たんぱく質の代謝を助けます！！

副菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

鶏ささみといんげんのくるみ和え

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部

フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

鶏ささみ・・・1/2本
にんじん・・・1/8本
さやいんげん・・・4本

和え衣

白練り味噌
「 白みそ・・・10 g
A 砂糖・・・小さじ1
L 料理酒・・・小さじ1/2
絹豆腐(水切り)・・・1/2丁

くるみ・・・3片

「 白練りごま・・・4 g
B 砂糖・・・小さじ2
L 薄口醤油・・・小さじ1
塩・・・少々

<作り方>

- ① ささみの筋をとり、耐熱皿に入れ、料理酒(分量外)を振り、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割く。
- ② にんじんを千切りし、いんげんを4cmほどに切る。
- ③ にんじん、いんげんをそれぞれ茹で、いんげんは水にとって色どめをする。
- ④ Aを小鍋に混ぜ入れ、弱火で煮詰めて白練り味噌を作る。
- ⑤ 水を切った豆腐を裏ごし、Bと④の白練り味噌と混ぜる。
- ⑥ ①のささみ、③の野菜、⑤の和え衣、砕いたくるみを和える。