

7月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜100g

【1人分栄養価】 エネルギー108kcal
たんぱく質15.5g 食塩相当量 0.5g

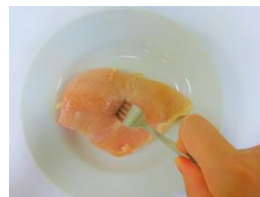
鶏肉ときゅうりのさっぱり和え



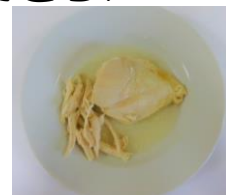
材料 4人分			
鶏むね肉	小1枚 (250g)	ごま油	小さじ2 (8g)
酒	小さじ2 (10g)	砂糖	大さじ1 (9g)
きゅうり	2本	酢	小さじ2 (12g)
もやし	1袋 (200g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)

【作り方】

①鶏肉は皮を取ってフォークで穴を開け、酒をかける。



②耐熱容器に移してラップをふんわりかけ、電子レンジで火が通るまで(500Wで2分30秒加熱後、裏返してさらに1分程度)加熱する。(茹でてでも良い)



③鶏肉は冷めたら食べやすい大きさに手でほぐす。

④きゅうりは千切りにする。もやしは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱し、ラップを取ってかきまぜ、さらに30秒加熱して水気をきっておく。(茹でてでも良い)



⑤ボールに調味料を混ぜ合わせ、鶏肉、きゅうり、もやしを和える。器に盛り付ける。



町内でも生産されているきゅうり！95%が水分でできているきゅうりは、水分が失われがちな夏にぴったりの食材です