

# 健康が 気になる方へ 減塩レシピ

ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



1人分  
エネルギー  
115 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.9g

味の素グループです

ささみとスナップえんどうと一緒に茹でて、楽々&旨味UP!

## スナップえんどうと ささみの胡麻和え

和え物には醤油を多く使い塩分が高くなりがちですが、上手に旨味を加えることで少ない塩分量でも満足感のある一品に仕上がります。  
すりごまは振りかけるだけで旨みやコクをプラスできるだけでなく、ビタミンや食物繊維もプラスできるのでおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

スナップえんどう……………120g	A	すりごま(白)……………大さじ1
鶏ささみ……………2本(120g)		醤油……………小さじ2
		酢……………小さじ1

- 1 スナップえんどうは筋を取り除きます。
- 2 鍋に水と鶏ささみを入れて中火にかけます。  
沸騰したら弱火にして4分茹でます。
- 3 2にスナップえんどうを加えてさらに1分茹でて火を止めます。  
スナップえんどうは取り出し、蓋をして5分ほど置いたら、  
鶏ささみを取り出します。  
鶏ささみは冷めたら割き、スナップえんどうは斜め半分に切ります。
- 4 ボウルに3とAを入れ、混ぜ合わせます。

### ココがPOINT!

鶏ささみは弱火で茹でることで、身が固くなりにくくしっとり仕上がります。