



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
136
kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

ピリツとした味がアクセントの時短メニュー

鶏肉ときゅうりの ピリ辛あえ

ささみは低脂肪、高たんぱく質の食材です。暑い日は糖質ばかりを摂取し、たんぱく質が不足になりがちです。そんな時は、高タンパク質のおかずを添えると食事のバランスがよくなります。

※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)

鶏ささみ	2本	すりごま(白)	大さじ1
きゅうり	1本	醤油	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/2	ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	唐辛子(輪切り)	少々

- 1 鶏ささみは耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱をします。
冷めたら手で細く割きます。
- 2 きゅうりは縦1/2に切った後、斜め切りにします。
- 3 ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

鶏ささみの代わりにサラダチキンやささみの缶詰を使用してもおいしく召し上がれます。