

2024年5月号

【料理名】きゅうりと鶏ささ身、豆腐ののりあえ



【献立】

豚しゃぶとレタスの温玉うどん
じゃがいものきんぴら

【調理時間】5分

【カロリー】133 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】（2人分）

きゅうり……1本

鶏ささ身……2本

もめん豆腐……200g

焼きのり（全形）…… $\frac{1}{4}$ 枚

削りかつお、しょうゆ……各少々

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルで包んで皿をのせ、10分ほど水きりする。
2. ささ身はフォークでところどころ刺し、塩とこしょう各少々をふる。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分40～50秒加熱する。そのままおき、粗熱がとれたらほぐす。
3. きゅうりはめん棒でたたき、種を除きながらひと口大に割りほぐす。
4. ボウルに①をくずしながら入れ、②、③、ちぎったのりを加えてあえる。器に盛り、削りかつおをのせてしょうゆをかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。