

2025年5月号

【料理名】 トマトと鶏ささ身の和風サラダ



【献立】

切り干し大根の台湾風オムレツ

もやしと焼きのりのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 187 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2人分）

トマト……2個

鶏ささ身……200g

A 酒……大さじ2

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

乾燥わかめ……小さじ2（2g）

B ポン酢しょうゆ……大さじ2

B ごま油……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ささ身は耐熱ボウルに入れ、Aを加えてもみこみ、浸る程度の水を加える。ラップをして電子レンジで4分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。とり出し、包丁の腹でたたいてから粗くほぐす。
2. トマトは8等分のくし形切りにする。
3. わかめは水でもどして水気をきる。
4. ボウルにBと①の蒸し汁大さじ2を入れ、①～③を加えてあえる。

●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。