

食べて健康

タンパク質たっぷり！

茹で鶏のごまピリ辛サラダ

- ✿鶏むね肉は高たんぱく・低脂質！100gでタンパク質23gを摂取できます。
- ✿かいわれ大根は、低カロリーながらビタミンC、ビタミンK、β-カロテン、葉酸、カルシウムなどを豊富に含み、抗酸化作用や骨・肌健康維持に！
- ✿みょうがは、カリウムや食物繊維、ミネラルを多く含みます。
- ✿練りごまは、抗酸化成分のセサミン、食物繊維、ビタミン、ミネラルが摂取できる栄養価の高い食品です。（栄養価はごまやすりごまと同じですが、練りごまは吸収率が高いです）



☆材料（すべてお好みで）

鶏むね肉 200～300g
かいわれ大根 2パック
きゅうり 1～2本
みょうが 2～3本
ミニトマト 5個

☆たれ

ごま油 大さじ1
醤油 大さじ1
豆板醤 小さじ2
砂糖 小さじ1
練りごま 大さじ1
すりごま 大さじ1

作り方

①鶏むね肉は皮を剥がし、茹でる前に大さじ1の砂糖を揉み込む。（柔らかく茹で上がります）

②茹でる時は、沸騰したお湯に鶏むね肉を入れたらすぐに火を止めて、余熱で1時間放置する。

③茹で上がった後、食べやすい大きさに割いて、粗熱をとる。

④鶏むね肉・かいわれ大根・千切りしたきゅうり・輪切りしたみょうが・半分にカットしたミニトマトと、たれを絡めて出来上がり♪