

ささ身と茄子の ぽん酢しょうゆ



- ① 茄子のヘタを切り落とし、横半分、縦4等分に切ったら、水に10分浸けてアクを取り、水を切って耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 鶏ささみの筋を取ったら、耐熱ボウルに清酒と一緒にに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分火が通るまで加熱し、粗熱を取ったら手で割く。
- ③ 油揚げは油抜きし、焼いて香ばしさを出す。短冊切りにする。
- ④ ボウルにみょうが、ぽん酢しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜたら、①②③を入れて全体になじむように混ぜる。

材料

2人分

茄子	小1個	みょうが	1個
鶏ささみ	1本	ぽん酢しょうゆ	10g(小さじ2)
清酒	10g(小さじ2)	かつお節	適量
油揚げ	2/3枚		

1人分の栄養価

エネルギー：76kcal
野菜量：55g
食塩相当量：0.3g