

主菜 「蒸し鶏の緑酢かけ」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料（2人分）>

鶏ささみ	120 g
塩	小さじ 1/6
酒	大さじ 1
しょうが	1/2 かけ
にんじん	25 g
みょうが	1・1/2 個
大根	75 g
きゅうり	50 g
海藻サラダ	4 g
だし汁	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
A しょうゆ	小さじ 1/2
酢	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/6

🌸作り方🌸

- ① ささみは塩を振り、薄切りにしたしょうがを広げた上へのせ、酒を振りかけて電子レンジで7～8分加熱する。
- ② ①を冷まし、一口大の大きさにそぎ切りする。
- ③ にんじんは千切りにしてさっと茹でる。海藻サラダは戻し、みょうがは薄く切って水にさらす。
- ④ きゅうりと大根はすりおろし、軽く水気を切って A を合わせて混ぜておく。
- ⑤ 器に蒸し鶏、海藻サラダ、にんじん、みょうがを盛り付け、④の緑酢をかける。