

■ わさび醤油で食べる水晶鶏 ■



◆ 材 料 ◆ (2人分)

鶏ささみ……4本  
しょうが……5g  
酒……………大さじ  
1/2  
片栗粉……………適量

玉ねぎ………1/2個  
レタス………1枚  
大葉………2枚  
しょうゆ……大さじ1・  
1/2

◆ 作り方 ◆

- ① ささみは繊維を切るように薄くそぎ切りにし、すりおろしたしょうが、酒に10分ほどつける。玉ねぎは薄切りする(辛みが気になる場合は冷水にしばらくつける)。レタスは食べやすい大きさにちぎる。大葉は千切りにして水にさらした後キッチンペーパーにくるみ、水気を絞る。
- ② 湯を沸かし、片栗粉をまぶした鶏ささみをゆでる。火が通ったら氷水に取り、冷えたら水を切る。
- ③ 皿にレタスを敷き、鶏ささみを並べ、玉ねぎと大葉をのせ、わさび醤油をまわしかける。

ポイント

鶏ささみは低脂肪、高たんぱくで、とても低カロリーなお肉です。片栗粉をまぶしてゆでることでもま味を閉じ込め、パサつかずにおいしくいただくことができます。

【1人分の栄養価】 エネルギー:119kcal/  
たんぱく質:17.8g/脂質:0.6g/食塩:2.0g

■ そうめんサラダ ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

そうめん(乾)……40g  
きゅうり……1/2本  
ミニトマト……4個  
ハム……1枚

卵……1個

塩……少々

油……少々

イタリアンドレッシング

……大さじ 2/3

◆ 作り方 ◆

- ① そうめんは時間通りにゆで、冷水でしっかりと冷やしてざるにあげる。きゅうりとハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに卵と塩を入れてよくかき混ぜ、熱したフライパンに油をひいて薄焼き卵を作る。焼けたら折り畳み、千切りにして錦糸卵にする。
- ③ ボウルにすべての具材とイタリアンドレッシングを入れて和える。

ポイント

夏に食べることの多いそうめん。食べ方はワンパターンになりがちですが、野菜と一緒にサラダにしてみるのはいかがでしょうか。そうめんをそばや中華麺にかえてもおいしいですよ。

【1人分の栄養価】 エネルギー:192kcal/  
たんぱく質:6.8g/脂質:9.7g/食塩:1.7g