

蒸し鶏の中華風サラダ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 120kcal 食塩相当量 1.1g

野菜の量 114g(1日の野菜摂取量 350g)

鶏むね肉は電子レンジで調理することで、ゆでる手間を省くことができ、簡単に調理できます。味付けに甜麵醬を使うことで、子どもたちにも食べやすい味付けとなっています。甜麵醬を豆板醬とうばんじょうに変え辛味成分が加わると、食欲が増進します。また、これらの香辛料を使うことでしょうゆを減らしてもおいしく味わえるようになり、減塩につながります。

材料(4人分) 調理時間 10分

鶏むね肉 160g、キュウリ 2本、トマト 1個、塩少々、酒大さじ 1

【調味料】長ネギ 1/2本、おろししょうが大さじ 2、白ゴマ大さじ 2、酢大さじ 2、ゴマ油小さじ 1、甜麵醬てんめんじょう 小さじ 1、砂糖小さじ 2、しょうゆ大さじ 1と1/3

作り方

- ① 鶏むね肉に塩と酒をふり、フォークで穴をあける。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。粗熱を取り除き、鶏むね肉をさく。
- ② キュウリは千切り、トマトは薄切りにする。
- ③ 器に②、①の順番にのせ、よく混ぜ合わせた調味料をかける。