

カンタンに♪しっかりたんぱく質が摂れる！

はちかづキッチン 第4弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

料理初心者の方でもカンタンに作れて、おいしくたんぱく質がしっかり摂れる料理を紹介します！ぜひ作って食べてみてください♪

「はちかづキッチン」を知らない人は、第1弾～第3弾もぜひチェックしてみてね▶



『おいしく、適塩！』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第4弾は「ねやちよ筋プレミアム」レシピとして、手軽にしっかりたんぱく質が摂れる適塩レシピです。



ささみとブロッコリーのごまマヨ和え



1人分…244kcal、食塩相当量0.9g

材料(2人分)

卵 1個
鶏ささみ 1本(50g)
酒 小さじ1
ブロッコリー... 1/2房(150g)
マヨネーズ..... 大さじ3
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
すりごま(白)..... 大さじ1

作り方

- ①卵を茹で(10分)、殻をむく。
- ②筋を取った鶏ささみを耐熱容器に入れて酒をふり、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500w・1分)で加熱する。粗熱が取れたらほぐす(中まで火が通っていないければ、再度加熱する)。
- ③小房に分けたブロッコリーと小さじ1の水を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500w・2分)で加熱する。冷水で冷やし水けをきる。
- ④ボウルに①を入れて粗くつぶし、aを加えて混ぜる。
- ⑤④に②と③を入れて混ぜ合わせる。