

# レタスの梅ささみ巻き



## 【1人分栄養量】

エネルギー：153kcal

たんぱく質：12.6g

脂質：8.5g

食塩相当量：1.4g

●野菜量：85g

## 【材料】 ●2人分

レタス …4枚  
鶏ささみ …2本  
酒 …大さじ1  
きゅうり …1/2本

A { ごま油 …大さじ1  
しょうゆ …大さじ1/2  
梅調味漬け …20g  
(種をとり細かく刻む)

## 【作り方】

① レタスはふんわりとラップをかけ600wで1分加熱する。水にさらし、キッチンペーパー等で水気をよくふき取っておく。

② ささみは筋を取りフォークで数か所穴をあける。耐熱容器にささみと酒をいれ、ふんわりとラップをかけて600wで2分加熱する。

③ きゅうりは細切りにし、ほぐしたささみとAの調味料で和える。

④ まな板にレタスを広げ③をのせる。一巻きしたら端を内側に折りくると巻く。