

副菜

新たまねぎとささみの梅おかか和え

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

新たまねぎ	…1/2個	B	梅肉(チューブ可)	…小さじ1
アボカド	…1/2個		酢・水	…各小さじ1
鶏ささみ	…1/2本(30g)		かつお節	…2g
			オリーブ油	…小さじ1
A				
	酒	…小さじ1		
	こしょう	…少々		

【作り方】

- ① 鶏ささみ肉は筋を取り、数か所にフォークなどで穴をあける。耐熱容器に入れてAを全体になじませ、ふんわりとラップし600Wのレンジで約2分加熱する。粗熱が取れたらほぐしておく。
- ② 新たまねぎは繊維を断ち切るようにうす切りにする。アボカドは種を除きひと口大に切る。
- ③ Bをボウルに入れよく混ぜ合わせたら、少しずつオリーブ油を加えよく混ぜる。
- ④ ③に①、②を加えて和える。

●1人分栄養量 1食分の野菜量100g

エネルギー：154kcal たんぱく質：6.0g

脂質：11.5g 食塩相当量：0.5g

肉厚で甘い！新たまねぎを生で食べる副菜レシピです。切り方を工夫することで、水にさらすことなく辛味を抑えることができますよ。(プラス水に栄養素が溶け出す心配なし！)梅風味で春を感じましょう^^♪