



簡単★野菜もおかずと一緒に ささみと野菜のサラダ





- 電子レンジでチンするだけで簡単調理！！
- たんぱく質の鶏肉と、野菜類と一緒にとることができます！！



【材料（2人分）】

鶏ささみ	3本（170g）
もやし	1袋（200g）
しめじ	1/2パック（50g）
小松菜	2株（70g）

【作り方】

- ① 鶏ささみを耐熱皿にのせて大さじ1の酒をふりかけ、ラップをふわりとかけて、600wで2分加熱し、ひっくり返して1分加熱し、荒熱がとれたら、手でほぐす。
- ② 別の耐熱皿に、洗ったもやし、ほぐしたしめじ、5cmくらいの長さに切った小松菜をのせ、ラップをかけて600wで3分加熱する
- ③ ②の上に①をのせて、味付けはお好みでポン酢、ゴマドレ、焼肉のたれをかけて完成！

1人分の栄養量（ポン酢 大さじ1杯分を含む）

114kcal たんぱく質 23g 糖質 2.5g 塩分 0.7g 食物繊維 2.5g