

# 料理は愛♡ ～おいしく・楽しく・バランスよく～

## 🍴◎ 今月の1品 キャベツとささみの ゆずこしょうサラダ

「鶏ささみ」は、胸の裏側についた肉で、笹の葉の形に似ていることからこう呼ばれています。鶏肉のたんぱく質は消化吸収も良く、ささみは肉類の中でも低カロリーのため、お年寄りや子ども、ダイエット中の人にもおすすめです。

食欲の出にくい朝は、ゆずこしょうの風味で食欲を増進させましょう！



### 材料2人分

キャベツ	.....	200g
鶏ささみ	.....	100g(大2本)
スナップえんどう	.....	60g(6本)
たれ	{ ゆずこしょう	… 小さじ1/2
	{ しょうゆ	… 小さじ1
	{ サラダ油	… 大さじ2

### 作り方

- ① キャベツは4～5cmのざく切りにする。ささみは筋があれば取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、キャベツを茹で、表面がしんなりしたら、ザルにあげ冷ます。
- ③ スナップえんどうを茹で、ザルにあげ冷ます。
- ④ 鶏ささみを茹でる。
- ⑤ キャベツは軽くしぼり水分を取る。
- ⑥ たれを大きめのボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ⑥にキャベツ、スナップえんどう、鶏ささみを入れ、あえる。

### ポイント

お湯は同じものを使い、材料を順に茹でましょう。キャベツの茹ですぎに注意。

1人分の栄養価

エネルギー  
204kcal

たんぱく質  
14.1g

脂質  
12.7g

塩分  
0.7g

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。  
テーマは「朝食を食べよう」です。