

勤労食×JAあいち中央×農務課

料理名	調理方法
きゅうりとささみの胡椒和え	和える

材料（2人分）

鶏ささみ	1本
きゅうり	2/3本
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
ブラックペッパー（粗びき）	少々
料理酒	少々
ビニール袋	1枚

作り方

①鍋にお湯を沸かし、料理酒、ささみを入れ軽にかき混ぜ蓋をして火を止め、蒸らす。
②①のささみが冷めたら、食べやすい大きさにほぐす。
③きゅうりをビニール袋に入れ、すりこぎ等で食べやすい大きさに叩き割る。
④③に塩を入れて少しもみ、空気を抜いて5分程おく。
⑤④のきゅうりの袋に、ささみ、ブラックペッパー、ごま油を入れてなじませ、空気を抜き冷蔵庫で30分程度置いたら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 50 kcal	脂質： 0.5 g
タンパク質： 8.1 g	食塩： 1.0 g

アドバイス

ささみに余熱で火を通す事によりしっとり仕上がります。 ブラックペッパー（粗びき）はお好みで量を調整してください。

