

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

きゅうりとささみのキムチ和え

調理方法

和える

材料（2人分）

きゅうり	1本
鶏ささみ	2本
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
料理酒	大さじ1
キムチの素	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ①きゅうりは乱切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、切った野菜を合わせて水にさらし、水気を切る。
- ②鶏ささみはフォークで数カ所穴をあけ、料理酒をふりかける。
- ③耐熱容器に②を入れてラップをし、中まで火が通るよう、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ④③の水気を切り、粗熱をとった後、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ボウルに①・④・キムチの素、ごま油を入れて和えて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 159 kcal

脂質： 6.8g

タンパク質： 16.2g

食塩： 1.0g

アドバイス

ささっと作れる簡単、美味しい♪シャキシャキ食感の和え物です。キムチの素はお好みの辛さに調整してください！

