



# 鶏ささみのごまマヨ和え



## 【材料・4人分】

鶏ささみ	80g
きゅうり	小1本
レタス	3枚
にんじん	1/2本
(ごまマヨソース)	
マヨネーズ	40g
すりごま	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3

野菜はどれも  
80g!



## 作り方



- ①鶏ささみはゆでて、細めに裂いておく。
- ②きゅうり、にんじん、レタスは千切りにする。きゅうりに軽く塩を振る(分量外)。
- ③②で千切りにしたにんじんをさっとゆでて冷ましておく。
- ④ごまマヨソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤きゅうりの水気をしぼる。鶏ささみ、きゅうり、レタス、にんじんをボウルに入れ、④のごまマヨソースと和える。
- ⑥⑤を器に盛りつける。

## ポイント



- ★鶏ささみをゆでる際に、少量のお酒を加えるとしっとり仕上がります。
- ★暑い夏にはみょうがや大葉などの薬味を加えると、さっぱり食べられます。
- ★忙しい朝に、サンドイッチの具として、パンにはさんでも簡単においしく食べられます。



【1人分の栄養素】	エネルギー:108kcal
●タンパク質:5.8g	●脂質:33.8g
●食塩相当量:0.4g	

