

小松菜とチーズのごまネーズ

作り方

材料（4人分）

<input type="checkbox"/> 鶏ささみ	50g	
<input type="checkbox"/> 酒	小さじ1 (5g)	
<input type="checkbox"/> 薄口醤油	小さじ1/2 (3g)	
<input type="checkbox"/> 小松菜	150g	
<input type="checkbox"/> にんじん	30g	
<input type="checkbox"/> フロセスチーズ	30g	
<input type="checkbox"/> マヨネーズ	大さじ2 (24g)	
<input type="checkbox"/> すりごま	大さじ1と1/2 (9g)	

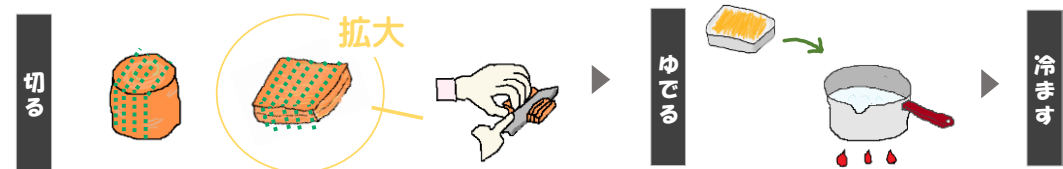
① 鶏ささみは筋を取って耐熱容器に並べ、酒をふりかけラップをして1分間ほど電子レンジ（600W）で加熱する。



② ①の粗熱を取り、細かく裂いて薄口醤油で和えておく。



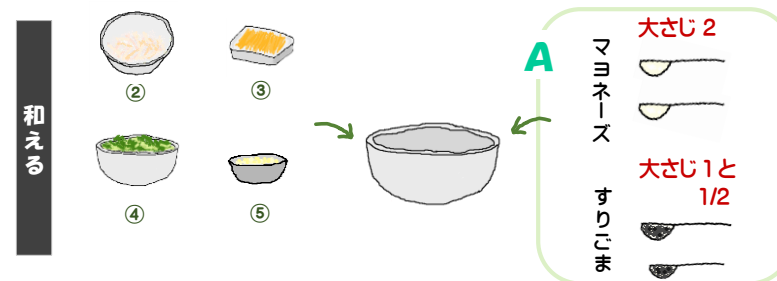
③ にんじんは、2cmの長さのせん切りにし、ゆでる。



④ 小松菜は2cmの長さに切り、ゆでる。

⑤ チーズは5mm角に切る。

⑥ ボウルに②～④を入れ、Aで和える。



栄養価（1人あたり）

エネルギー：98kcal
たんぱく質：5.2g
脂 質：7.5g
炭水化物：1.5g
食塩相当量：0.5g

