

ささみとなすの レンチン中華和え



< 材料 (2人分) >

・ささみ	1本
A 塩、酒	各少々
・なす	1本
・きゅうり	1本
・白ねぎ	3cm
B (ごま油、砂糖)	各小さじ1/2
酢、醤油	各小さじ1
おろしにんにく	1かけ分

< 作り方 >

- ① なすは縦に6か所切り込みを入れる。ささみはAをかける。電子レンジ(600W)でそれぞれ2分加熱し、粗熱が取れたら細かくほぐす。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ③ ボウルにBを合わせ、①②を和えて白髪ねぎを盛り付ける。

1人分の栄養価 エネルギー:65kcal 食塩相当量:0.7g