

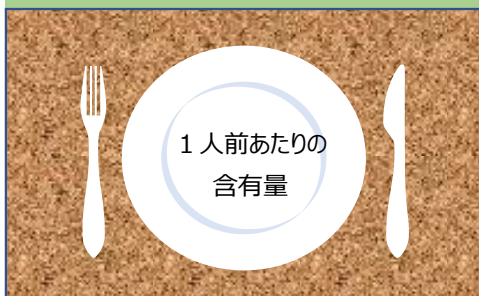


菜の花とささみの梅あえ

2024/3/22

材料	8	人前	調味料		
菜の花	1	束	酒	大さじ	1
鶏ささみ	2	本	しょうゆ	大さじ	1.5
梅干し	3	個	昆布茶	小さじ	1
			白いりごま	大さじ	1

栄養成分表



32

Kcal
エネルギー

6.7

ミリグラム
コレステロール

2.9

グラム
炭水化物

1.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 鶏ささみは耐熱皿にいれて酒を振り、レンジで5分。冷めたらほぐしておく
- ② 菜の花はさっと茹でて冷水にとり、水分をしっかりと絞ったら食べやすい大きさにきる
- ③ 梅干しは種を除いてたたく
- ④ ポールに全ての材料をいれてまぜる