

あともう一品に、電子レンジですっきりできる

副菜

豆苗ともやしのささみ和え

所要時間：8分
(べったり時間3分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-) : 38kcal たんぱく質 : 5.2g 塩分 : 0.5g

材料 (約4人前)

豆苗	1パック
もやし	1/2袋
鶏ささみ	1本
塩	ひとつまみ(約1g)
しょうゆ	ひとまわし(小さじ1)
ごま油	ひとまわし(小さじ1)

作り方

1. 豆苗は苗から切り取り、半分の長さに切る。もやしと一緒に水洗いし、電子レンジ可の皿に入れる
2. ささみを縦3等分に切り、1.にのせ、ラップをして、電子レンジ 600W で2分半加熱する
3. ささみに火が通ったら、少し冷ましてから手で細くさく
4. 野菜の水分を軽く絞り、調味料を合わせて完成

こんな料理と組み合わせて！

この副菜はさっぱりした味なので、主菜は唐揚げや生姜焼きなど、ご飯が進むものが合います。酸味のある酢豚や餃子なんかも good！

こんなアレンジをしてみても…

◎ささみの代わりに、

ツナ缶・サバ缶(加熱なしでOK)

◎豆苗・もやしの代わりに、

春：にんじんや小松菜など

夏：生のキュウリやパプリカなど

秋：きのこ類など

冬：大根や水菜など

季節に合わせて好きな野菜を組み合わせ
てみてくださいね

お子さんと一緒にできること



ささみが十分冷めてから、
お子さんと一緒にさいてみるのも OK。もやしも時間があるときは、“ひげ根”をお子さんと一緒に取ってみては。

もし、もやしが残ったなら

すぐに使わない場合は、タッパーなどにもやしと水を入れて冷蔵庫で1週間ほど保管できます。その際は1日ごとに水を取り替えて。

豆苗も、苗の部分を水につけておけば、もう一度育てて食べられますよ！