

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

長芋サラダ

<材料> 1人分



長芋	6cm (80g)
オクラ	2本 (20g)
乾燥わかめ	0.8g (戻して10g)
鶏のささ身	30g
酒	小さじ1 (5g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2強 (10g)



<作り方>

- ① 沸騰した湯にオクラを入れ、1分茹でて冷水に取る。がくを切り落とし、輪切りにする。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水けを絞る。
- ③ 長芋は、皮をむき長さ3cmの千切りにする。
- ④ 鶏のささ身は筋をとり、耐熱皿に入れ、酒をふりかけ、ラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱して取り出す。
- ⑤ ④を手で割いて、細かくする。
- ⑥ 器に、①②③④を盛り付け、ぽん酢しょうゆをかける。

<ポイント>

- ・ 長芋のぬめり成分には水溶性の食物繊維が含まれています。
このぬめり成分は熱に弱く、水に溶けやすいので、長芋は生で召し上がっていただきたいです。
みずみずしい、シャキシャキの食感をお楽しみください。

<栄養価>

【エネルギー 103kcal】 【たんぱく質 9.9g】 【脂質 0.6g】
【炭水化物 14.1g】 【食塩相当量 0.7g】

20分位でつくれるよ!
長芋は皮をむいてビニール袋
に入れ、棒で軽くたたいても
大丈夫だよ!

