

＼ 大根おろして食べやすく！ /

## とりささみのみぞれ煮



### ポイント

- とりささみは、肉類の中でもたんぱく質が豊富です。しかも、柔らかく、食べやすいのでおすすめです。
- むね肉なら、皮をとって薄切りにしましょう。

栄養成分値  
(1人分)

エネルギー 115kcal  
たんぱく質 13.0g  
食塩相当量 1.0g

### 材料 (2人分)

とりささみ (筋をとる) …… 2本 (100g)  
片栗粉 …… 大さじ1/2  
ごま油 …… 大さじ1/2  
A { 大根おろし …… 1/2カップ  
おろししょうが …… 小さじ1/2  
めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1  
水 …… 大さじ2  
葉ねぎ (きざみ) …… 大さじ1 (5g)

### 作り方

- ① ポリ袋に片栗粉を入れ、一口大に切ったとりささみを入れて粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を入れ、①のささみを両面焼く。
- ③ 焼き色がついたらAを加えて弱火で3分程度煮る。器に盛り付け、きざみねぎを散らす。