

鶏ささみ・豆と野菜のマリネ

調理時間

15分

副菜

野菜量
1人50g



材料：4人分

蒸サラダ豆 70g
 鶏ささみ 2本
 A { 塩 少々
 酒 少々
 ロースハム 2枚
 大根 70g
 きゅうり 1本
 黄パプリカ 1/4個

オリーブオイル 大さじ3
 塩 小さじ1/3
 レモン汁 大さじ1と1/2
 B { 白ワイン 大さじ1
 はちみつ 小さじ1と1/2
 酢 大さじ2
 粗挽き黒こしょう 少々

エネルギー

182 kcal

タンパク質

10.9 g

脂質

12.0 g

食物繊維

2.4 g

食塩相当量

0.7 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
 千歳市食生活改善協議会

レンジ
加熱

鶏ささみは耐熱皿に入れAの塩と酒をかけ、ラップをして500wのレンジで2～3分（火が通るまで）加熱し、冷ましてからさしておく。

具材を
切る

ロースハムは1cmの角切りにする。
 大根、きゅうり、パプリカは1cmの角切りにする。

仕上げ

白ワインは火にかけてアルコールを飛ばし、余熱が冷めたら他のBの調味料とよく混ぜ合わせて、味をなじませておく。

ボウルに全ての材料と調味料Bを混ぜ合わせ、味がなじんだら器に盛る。