

鶏ささみ・豆と野菜のマリネ

*材料（4人分）

	• 蒸サラダ豆	70g		• きゅうり	1本
	• 鶏ささみ	2本		• 黄パプリカ	1/4個
A	• 塩	少々	B	• オリーブオイル	大さじ3
	• 酒	少々		• 塩	小さじ1/3
• ロースハム	2枚	• レモン汁		大さじ1と1/2	
• 大根	70g	• 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	

副菜

*作り方

- ① 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分加熱し、冷ましてからさしておく。
- ② ロースハムは1cmの角切りにする。
- ③ 大根、きゅうり、パプリカは1cmの角切りにする。
- ④ 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、味をなじませておく。
- ⑤ ボウルにサラダ豆、①～③を入れ、④を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら、器に盛る。

～栄養価（1人分）～

• エネルギー	182kcal
• たんぱく質	10.9g
• 脂質	12.0g
• 食物繊維	2.4g
• 塩分	0.7g
• カルシウム	21mg

蒸サラダ豆（フジッコ）1袋70g～の場合（大豆、ひよこ豆、黒大豆、えんどう豆、赤いんげん豆）