

ささみのごま焼き

*材料（4人分）

主菜

- ・ささみ 4本（200g）
- ・リーフレタス 50g
- ・パプリカ（赤） 1/4個（40g）
- ・きゅうり 1本
- ★酒 小さじ1（5ml）
- ★みりん 小さじ1（5ml）
- ・白ごま 40g
- ・サラダ油 大さじ2（30ml）
- ・オレンジ（飾り用） 1/2玉



- A
- ・砂糖 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・オリーブオイル 大さじ1

*作り方

- ① ささみは筋を取って1cmの厚みにそぎ切りして★の調味料に10分漬け込んでおきます。
- ② 味が滲みたら、ポリ袋に入れて白ごまをまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を入れて、中火にかけます。ささみを並べて弱火にし、ふたをして、2分焼きます。裏返してさらに2分焼きます。
- ④ リーフレタスは小さくちぎって、パプリカ・きゅうりは千切りして水にさらしたら、ザルにあげて水気をしっかり切って冷蔵庫に保管します。
- ⑤ ボウルに④を混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ⑥ ④を盛り付けてささみを添えて⑤のドレッシングを全体に掛け、飾り用オレンジを人数分に切り分けて添えます。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	227kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	14.7g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.5g