

優秀賞

レンジで楽チン! 鶏ささみ と小松菜のネバトロ和え

鶏のささ身と納豆を使用した、たんぱく質がしっかりとれる副菜です。
レンジ加熱のみで作れる簡単・楽チンレシピ!



レシピ考案者



くすりの福太郎
管理栄養士

堀 千尋

調理時間
10分

1人分あたり

たんぱく質 …… 14.6 g

エネルギー …… 143 kcal

塩 分 …… 0.7 g

野 菜 …… 78 g

材料 (2人分)

鶏ささ身	1本(40g)
酒	小さじ1
小松菜	1/2束(150g)
にんじん	3cm(30g)
納豆	2パック
しょうゆ	小さじ1
A 「お塩控えめの・ほんだし」	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① ささ身はスジを取って酒をふり、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- ② 小松菜は5cm長さに切り、にんじんは細切りにする。別の耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①のささ身、②の小松菜・にんじん、納豆を加えてあえる。