



優秀賞

ささみ入り夏野菜の さっぱり冷や汁

レシピ考案者



レデイ薬局 / 管理栄養士

レデイ
永井 加奈

暑い日におすすめな、
さらっと食べられる冷や汁ご飯♪
みょうがの風味で減塩でも
おいしく食べられます◎



調理時間
20分

1人分あたり	
塩分	1.1 g
野菜	73 g
たんぱく質	10.8 g
エネルギー	307 kcal

材料 (2人分)

鶏ささ身	1本(40g)
酒	大さじ1
きゅうり	1本(100g)
なす	1/2個(40g)
みょうが	1個(10g)
「瀬戸のほんじお®」	少々
おろししょうが	小さじ1/2
水	1・1/2カップ
A すり白ごま	大さじ1
減塩みそ	小さじ2
「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ2/3
ご飯	300g
青じそのせん切り	適量

作り方

- 耐熱皿にささ身を入れ、酒をふってラップをかけ、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する。そのまま蒸らし、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- きゅうりは輪切りにし、なすは薄い半月切りにする。みょうがはタテ半分に切って、斜め薄切りにする。
- ボウルに②のきゅうり・なす・みょうがを入れて、塩を加えてもみ、5分ほどおいてしんなりしたら、水気をしぼる。
- 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のささ身、③を加えて冷や汁を作る。
- 器にご飯をよそい、④をかけ、青じそをのせる。