

大賞

ささ身は
たんぱく質が豊富で、低脂肪!

だし香る♪
ささ身と大葉の
「コクうま®」マヨソースがけ



1人分あたり

たんぱく質 25.3g

エネルギー 188kcal

塩 分 1.1g

野 菜 97g

材料(2人分)

鶏ささ身	200g
こしょう	少々
からし明太子	20g
青じそ	4枚 (4g)
A 「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	小さじ2 (10g)
「お塩控えめの・ほんだし」	小さじ1 (3g)
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ2 (9.4g)
トマト	2/3個分 (130g)
レタス	2枚 (60g)

作り方

- ① 鶏ささ身はスジを取り、タテに包丁を入れて開き、包丁の背で軽くたたいて平らにし、こしょうをふる。明太子は薄皮を除いてほぐす。レタス、トマトを食べやすい大きさに切る。
- ② ①のささ身に明太子を塗り、しそをのせる。端から巻き、巻き終わりをようじで留める。
- ③ フライパンに油をひき、②のささ身を焼く。焼き終わったら粗熱を取り、ようじを外す。
- ④ 皿に①のレタス、トマトをのせ、③のささ身を盛る。混ぜ合わせたAのソースをかける。

