



さっぱりサラダ



野菜1人
75g

★材料(2人分)★

・鶏ささみ	2枚
・きゅうり	1/2本(50g)
・えだ豆(冷凍)	豆のみ50g
・にんじん	1/4本(50g)
・ひじき(戻したもの)	50g
・塩	少々
・ごま油	小さじ1
・ポン酢	適量
・ゆずこしょう	適量

* えだ豆は夏が旬です。
大豆に比べ、ビタミンCが豊富です。

★作り方★

- ①ささみを耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかける。
レンジ500wで約3分加熱し、そのまま3分蒸らして、中心まで火を通す。
粗熱が取れたら一口大にほぐす。
- ②にんじんときゅうりを千切りにする。
きゅうりは塩を振ってもみ、しばらく置いておく。
- ③冷凍えだ豆は、解凍する。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、ひじきと②のにんじんを炒め、冷ます。
- ⑤ささみ・水気をしぼったきゅうり・えだ豆・粗熱がとれた④を混ぜ合わせ、ポン酢・ゆずこしょうを適量加えて混ぜる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 斎藤佳奈 さん】