

ささみピーマンのマヨ和え



(2人分)

ピーマン	100 g	エネルギー	426kcal
鶏ささみ	90 g	たんぱく質	30.9 g
かつお節	3 g	脂質	27.4 g
料理酒	15 g	食物繊維	2.3 g
マヨネーズ	24 g	食塩相当量	2.3 g
めんつゆ2倍濃縮	21 g		
ごま油	8 g		



作り方

①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除いて細切りにする
10分ほど水にさらしてから600Wの電子レンジで2分ほど加熱

②耐熱ボウルに鶏ささみ、料理酒を入れてふんわりとラップをかけて
600Wの電子レンジで3分ほど加熱

（火が通っていなければ様子を見ながら30秒ほどずつ加熱してください）
粗熱が取れたら手でさきます

③ピーマンと鶏のささみと一緒にマヨネーズ、めんつゆ、ゴマ油を加えて和え
かつお節をふりかけて完成です

ちょこっとメモ♪

ピーマンの纖維は縦に流れています
輪切りのように
纖維を断ち切ると
苦味成分が流れ出て苦みを感じます