

カロリー
1人分
194Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



菜の花と鶏ささみの胡麻和え

材料

菜の花・・・・・・・・・・ 1/2束
鶏のささ身・・・・・・・・ 100g
しめじ・・・・・・・・・・ 30g
エリンギ・・・・・・・・・・ 30g
ごまドレッシング(市販)大さじ3
酒・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら塩をひとつまみ入れ、菜の花を2分茹でる。茹であがったらざるにあけ、冷水をかけて軽くしぼり、2センチくらいに切る。
- ② 耐熱皿に鶏ささみと、ほぐしておいたエリンギ、しめじを乗せ、酒をふりかけラップをし、電子レンジ(500W)で3分温める。
- ③ 鶏ささみは冷ましたあと手でさいておく。
- ④ ボウルに菜の花、鶏ささみ、しめじ、エリンギ、ごまドレッシングを入れ、混ぜ合わせたら器に盛りつけて出来上がり。



豆知識

菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、そのほかにも体内でビタミンAに変換され、神の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

Point

菜の花は茹ですぎないようにしましょう。シャキシャキした歯ごたえが残るぐらいが好ましいです。