



梅としそでさっぱり！

# 鶏むね肉と夏野菜の梅しそサラダ

## 【材料】 4人前

※写真は2人分

鶏ムネ肉	1枚(300g)
きゅうり	1本(100g)
しそ	5枚(2.5g)
梅干し	3個(30g)
ミニトマト	6個(60g)

A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
	白すりごま	大さじ2
	酢	小さじ1
	ごま油	大さじ1
塩	小さじ1	
料理酒	大さじ2	

### このレシピのポイント

はじめとした梅雨の時期には梅や鶏ムネ肉でさっぱりとしたメニューが食べたいかなと思い考案しました。

酸っぱい梅干しを食べると、唾液の分泌が促進され、食欲の増進に効果があるとわれます。暑さに体が慣れておらず、バテやすいこの時期に是非食べてみてください！

🕒 調理時間 8分 食塩相当量 3.4g カロリー 160kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.9g	食物繊維	1.4g
脂質	7.3g	カリウム	419mg
炭水化物	5.3g	カルシウム	76mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①鶏ムネ肉の皮を取り、幅2cmくらいの薄切りにし、耐熱容器に入れて料理酒をふり、ラップをかけて電子レンジで片面1分30秒ずつ(500W)加熱する。火が通ったらほぐしておく。
- ②きゅうりは塩もみしてから洗い流し、千切りにする。しそは洗って水気を切り、千切りにする。ミニトマトは半分に切り、梅干しは種を抜いておく。
- ③ほぐした鶏ムネ肉に、きゅうり、しそ、梅干し、Aの調味料を加え、よく混ぜる。
- ④皿に③を適量盛り付け、ミニトマトを周りに飾って完成。

ふう作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科