



あと一品足りない時に！

鶏ささみのマヨポン和え

【材料】 4人前

※写真は1人分

ささみ	3本(150g)
切干し大根	25g
きゅうり	1/2本(50g)
マヨネーズ	大さじ2
ぼん酢しょうゆ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
塩	小さじ1/4
いりごま	適量(お好みで)



調理時間 20分 食塩相当量 1.5g カロリー 118kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.7g	食物繊維	3.1g
脂質	5.3g	ビタミンB ₆	0.3mg
炭水化物	5.9g	ビタミンC	7.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ささみと切干し大根を5分ほど茹で、ざるにあげて粗熱をとる。ささみは筋を取り除き、食べやすい大きさに手で割く。切り干し大根はしっかり絞っておく。
- ②きゅうりを千切りにして塩を振り、5分ほど置いて水気を切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ①、②を加えて混ぜる。
- ④器に盛り付け、お好みでいりごまを振ったら出来上がり。

このレシピのポイント

ささみにはビタミンB₆が多く含まれており、たんぱく質の代謝を助ける効果があると言われています。また、切干大根にはカリウムやカルシウムが豊富に含まれています。美味しく栄養を摂取できる一品です！

フォルテ作(法学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科