



刺激的な一品を

ゆで鶏のぴりっとわさびあえ

【材料】 2人前

ささみ	1本(70g)
わかめ(乾燥)	1g
キャベツ	2枚(45g)
にんじん	1cm(15g)
アボカド	1/4個(25g)
わさび(チューブ)	小さじ1と1/2(6g)
濃口しょうゆ	小さじ2(12g)

このレシピのポイント

「森のバター」と呼ばれるアボカドを用いた料理です。アボカドは摂りすぎた塩分を尿中に排出するのを促進するといわれるカリウムを多く含みます。また、身体の発育に重要な葉酸も多く含み、成長期のお子さんにもぴったりです。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.2g カロリー 167kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.7g	食物繊維	5.8g
脂質	2.5g	ビタミンC	39mg
炭水化物	4.5g	カリウム	770mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①わかめはあらかじめ水で戻し、水気を切っておく。
- ②キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、アボカドは1cm程度の角切り、にんじんは短冊切りにする。ささみは筋を取り除き、フォークで数か所穴をあける。
- ③鍋で沸騰させた湯に、にんじん、キャベツの順に入れ、2～3分茹でる。
- ④③の野菜を取り出し、同じ鍋の湯でささみを1～2分茹でる。
- ⑤すべての材料の粗熱がとれたらボウルに入れ、ささみを食べやすい大きさに手で割いて加える。
- ⑥①のわかめと⑤をAであえ、盛り付けたら出来上がり。

けいりん作(医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科