

# アスパラガスとチキンのオリーブオイル和え



## 材料 【2人分】

アスパラガス	1束
鶏ささ身	1本
レモン汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 62 kcal

 塩分 0.8 g

## 作り方

- 1) アスパラガスは、根元の固いところの皮を剥き、斜めに薄くスライスする。耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱し、軽く混ぜてもう20秒加熱し、粗熱をとる（または、熱湯でサッと茹でる）。
- 2) ささ身は茹でて冷ましておく。冷めたら食べやすい大きさに手で裂く。
- 3) ボウルに1)と2)を入れ、塩・こしょう・レモン汁をかけて全体を混ぜる。
- 4) 最後にオリーブ油をかけてよく混ぜ、器に盛る。

## Cooking Point

- ・レモン汁がなければ、塩とレモン汁の代わりに市販のポン酢や胡麻ドレッシングでもおいしくいただけます。
- ・鶏ささ身を電子レンジで加熱する場合は、鶏ささ身1本（60g）に塩・こしょうをまぶして耐熱容器に入れ、酒少々を振りかけ、ラップをして電子レンジ600Wで1分10秒加熱し、ラップをしたまま冷ましてください。



対象：子どもから  
ご年配の方まで