

ねぎのザーサイ和え



材料（4人分）

ねぎ	2本
とりささみ肉	1本
酒・塩・こしょう	少々
搾菜	1/2瓶（50g）
ごま油・塩	少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 40kcal

塩分 1.8g

作り方

- 1 ねぎを白髪ねぎにして、水にさらした後ザルにあげ、水気をよく切っておく。
- 2 とりのささみ肉に酒、塩、こしょうをして電子レンジで1分加熱する。肉をほぐして、肉汁ごと一緒にしばらく置く。
- 3 搾菜を1cm角に切る。
- 4 食べる直前に1～3を和える。このとき、搾菜の汁も味を見ながら加える。
- 5 味見をして、仕上がりの味が薄ければ、塩・ごま油を好みで加える。



対象：お酒を飲む時に
おすすめ！

Cooking Point

ささみ肉は、加熱しすぎないように様子を見ながら中まで火が通るように加熱してください。

搾菜の種類によって塩分が違うので、仕上がりの味をみて搾菜の汁や調味料を加えてください。

ねぎはお鍋以外にはなかなか一度には食べられませんが、これならペロリと食べられます。