



【一人分】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	3.8g
炭水化物	5.5g
塩分	0.6g

冷たい麺類の付け合わせにも

鶏と香味野菜のごまみそ和え

シャキシャキとした歯ごたえと
ネギの香りが食欲を増進

材料 2人分

ゆで鶏	80g
青ねぎ	40g
みょうが	1個

<ごまだれ>

すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1
みそ	小さじ2/3

※ゆで鶏を市販のサラダチキンで代用することも可能です。その場合塩分が強く感じることもありますので、ごまだれの量を加減してください。

下準備（ゆで鶏）

1. 鶏むね肉（1枚）は皮をとり、フォークをまんべんなく刺し、食塩小さじ1/2を全体にすりこむ。耐熱のポリ袋に入れておく。
2. 鍋に湯をわかし、1を入れ再度沸騰させ、火を止める。30分そのままおき、中まで火を通す。

<作り方>

1. ゆで鶏を繊維にそってさく。
2. 青ネギは3cm長さのざく切り、みょうがは縦に半分に割り、ななめ千切りにする。
3. ごまだれの材料をよく合わせておく。
4. 3に1をあわせ味をなじませる。続いて青ネギ、みょうがを加えて全体をさっと混ぜ合わせる。