

辛味を使って減塩！

蒸し鶏ときゅうりの中華和え



— 栄養価 —

エネルギー	112	kcal
たんぱく質	10.0	g
カリウム	203	mg
リン	108	mg
食塩	0.8	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

他のレシピも
チェック▼

材料（1人分）

A	鶏むね肉	40g
	食塩	0.3g
	料理酒	1g
	きゅうり	20g
B	ごま油	2g（小さじ1/2）
	※減塩醤油	3g（小さじ1/2）
	豆板醤	0.5g
	白すりごま	1g（小さじ1/3）
	マヨネーズ	6g（大さじ2/3）

※今回は塩分50%カットの減塩醤油を使用しました

作り方

- ① 鶏むね肉にAをかけて10分くらい置き、下味をつける。
- ② ①は耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで500W 30秒～1分くらい加熱する。中心まで加熱されていない場合は、レンジ10秒を追加して中心まで加熱しているか確認を繰り返す。
- ③ ②のラップをはずして粗熱をとり、ほぐす。
- ④ きゅうりは薄く切る。
- ⑤ ほぐした鶏むね肉、薄切りのきゅうり、Bを和える。

豆板醤の辛味がマヨネーズと相性良く、食塩が少なくても美味しく食べることができます。暑い日には冷やして食べるのもお勧めです。たんぱく質が摂れることもポイントの一つです。

