

なたね和え

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 92 kcal たんぱく質 10.2g
脂質 1.9g 炭水化物 7.3g 食塩 2.0g

材料 (4人分)

作り方

卵 1個
鶏ささ身 120g
きゅうり 中1本
さやえんどう 適宜

A { 砂糖 5g
酒 5g
塩

B { 酢 大5弱
塩 少々
しょうゆ 大1.1/2
砂糖 大2弱

①卵にAを加えてほぐし、いり卵を作りさましておく。

②鶏ささ身は酒を少々入れた湯でゆでておく。

③きゅうりは拍子切りにし、うすじおをふり、水気を切って少々おく。さやえんどうは筋をとり、塩ゆでする。

④②と③をBであえ、器に盛り、上から①をパラパラとかける。

