

## ◎メニュー名：ささ身と豆苗の柚子胡椒和え

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分

分量目安：4人分

エネルギー：88kcal(1人分)

食塩相当量：1.1g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
豆苗	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ささ身	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ささ身	4本 (200g)
豆苗	2パック (200g)
酒	大さじ2
水	大さじ2
=A=	
白炒りごま	小さじ1
『三温糖』・しょうゆ	各大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2



### 作り方

①豆苗は根元を除いて長さを半分に切る。さっと下茹でして水気をしっかり絞っておく。
②耐熱容器にささ身・酒・分量の水をあわせ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分30秒位加熱する。ささ身をひっくり返し、再度電子レンジで2分位加熱する。 粗熱が取れたら、ささ身を手で細かくさいしておく。
③ボウルにAをあわせて混ぜ、①・②を加えて和えて器に盛りつける。

### パーフェクトレシピポイント

鶏ささ身と豆苗で作る、作り置きにぴったりの和え物も、炒りごまをプラスしてパーフェクトレシピに。三温糖を使うことでコクを加え、ささ身や豆苗がしっとりとして味馴染みがよくなります。ごまはカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルを多く含む栄養価の高い食材です。常備しておく、いろいろな料理にちよい足して使うことができます。より栄養素の吸収率を上げたい場合は、すってから使うのもおすすめです。使う直前にすると、香りも楽しめます。
---