

## ささみとキャベツのポン酢しょうゆがけ

ヘルシーなのに食べ応えばっちり！味付けも簡単です◎

### 【材料（2人分）】

鶏ささみ	120g
キャベツの葉	3~4枚
酒	大さじ 1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ 1/2
万能ねぎ	お好みで
ポン酢（市販）	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

エネルギー量 104kcal 食塩相当量 1.2g



### 【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、1.5 cmのそぎ切りにし、酒、塩をもみ込み、片栗粉を加えまぶしつける。ポン酢としょうゆは合わせておく。
- ② キャベツの葉は芯を取り、3~4cm四方に切る。芯は薄切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を少々入れ、キャベツをさっと茹でて氷水にとり水分を絞る。
- ④ 同じ鍋にささみを入れ、浮き上がってきたら氷水に取り水気を切る。
- ⑤ キャベツとささみを合わせ器に盛り付ける。あれば万能ねぎを散らし、①で合わせておいたポン酢しょうゆを適量かける。

### 【食生活改善推進員より】

- ・しょうゆとポン酢を合わせることで、しょうゆだけを使うよりも減塩になります。
- ・ささみに片栗粉をまぶしてゆでると、しっとりした食感になって食べやすくなります。

#### －鶏ささみ－

鶏ささみは脂肪が少なくたんぱく質が多い食材です。もも肉やむね肉と比べても高たんぱく・低脂肪で、たんぱく質の代謝に必要なビタミン B6 も豊富に含まれています。

脂肪が少ないため、パサパサした食感に食べづらさを感じる方も多いと思いますが、調理方法を工夫するとぐんと食べやすくなります。

例えば…調理前に調味料をもみ込む、片栗粉や小麦粉をまぶして表面をコーティングする、など。肉に水分を吸わせること、水分を閉じ込めることがポイントです！