



ささみのレモン酢和え

(材料:子ども1人分量)

ささみ	15g	きゅうり	20g	塩	0.1g
酒	1g	レモン果汁	2g	濃口しょうゆ	0.5g
塩	0.1g	三温糖	0.5g	ごま油	0.5g

(作り方)

①ささみに酒、塩をまぶし下味をつけ、火にかける。火が通ったら冷まし、細かくさく。

②きゅうりを薄いいちょう切りにし、塩もみする。

③調味料を混ぜ合わせる。

④①と②を混ぜ合わせ、③で和える。

気温が高くなってきて、さっぱりとしたレモンの味がより美味しいようです。

サラダや和え物等に、レモンをプラスで入れてみてはいかがでしょうか。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
27kcal	3.8g	0.6g	1.6g	6mg	0.3g