

ささ身入り
レモンコールスロー

POINT

低脂肪、高たんぱくの
ささ身を使った副菜です。
レモンの風味をプラスして
減塩でもおいしく。



副菜

1人分
83 kcal
食塩相当量
0.4 g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

ささ身入り レモンコールスロー

1人分 83 kcal ◆ 食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

- 〔キャベツ … 200g
- 〔塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$
- 〔鶏ささ身 … 2本 (100g)
- 〔酒 … 大さじ $\frac{1}{2}$
- レモン … $\frac{1}{2}$ 個
- a〔マヨネーズ … 大さじ1
- 〔こしょう … 少量

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにする。塩をふって約10分おき、水けを絞る。
- ② ささ身は耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600W) で約2分加熱する。さめたら手で裂く。
- ③ レモンは2枚輪切りにして放射状に細かく切り、残りは果汁を搾る。
- ④ ボールに①②を合わせてaを加え混ぜ、③を加えてざっと混ぜ合わせる。