

# ささみのごまポン酢和え

さっぱりとしていて美味しい  
初夏のレシピ



調理時間

10分



## 1人分栄養量

エネルギー : 124kcal  
食塩相当量 : 1.2g



たんぱく質を豊富に含む鶏ささみを、ポン酢味で仕上げました。シャキシャキのもやしとわかめが、ささみの味を引き立たせます。暑い日でもいくらでも食べられ、調理も簡単！さっぱりとしていて美味しい、初夏にぴったりのレシピです。



## 材料〈1人分〉

- ・鶏ささみ 70g
- ・塩 0.5g (ひとつまみ)
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・もやし 100g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま 0.5g



## 作り方

- ① ささみの筋を取り除き、薄めにそぎ切りする。
- ② ①をポリ袋に入れ、塩、酒を入れて揉み込む。片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて1分沸騰させる。火を消してそのまま5分ほど置く。
- ④ もやしはさっと茹でて水を切る。わかめは水で戻し、軽く絞っておく。
- ⑤ もやし、わかめを器に盛り、水を切ったささみを上に盛り付ける。
- ⑥ ポン酢しょうゆとごま油を混ぜたものを⑤にかけて、いりごまを散らす。



ささみを高温で長時間茹でると、水分が外に出てパサパサになってしまいます。沸騰後は湯を止めて、余熱で火を通すとふっくら美味しく仕上がります。



### たんぱく質

たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉など体を作るのに欠かせない栄養素。不足すると、つやのない肌や髪になる、筋肉量が減り筋力が低下するなど体の機能低下をひき起こします。年を取ると食事量が減りたんぱく質が不足しがちに。肉や魚、大豆などから意識して取ることを心がけましょう。



### ささみがパサパサにならないコツは？

ささみは、脂肪分が少なく、たんぱく質を豊富に含みます。しかし、脂肪分が少ないがゆえに、調理の仕方によってはパサパサになってしまうことも…。ささみの水分が外に出ないように工夫して調理するのがおススメです。



#### (調理のコツ)

- ・調理前に酒などで下味をつけて、肉に水分を吸わせる
- ・片栗粉や小麦粉などで表面をコーティングする
- ・塩や醤油などの調味料を使った場合は時間をおかず、すぐに加熱する
- ・沸騰したら火を止めて、余熱で火を通して仕上げる