

夏に打ち勝つお手軽1品！

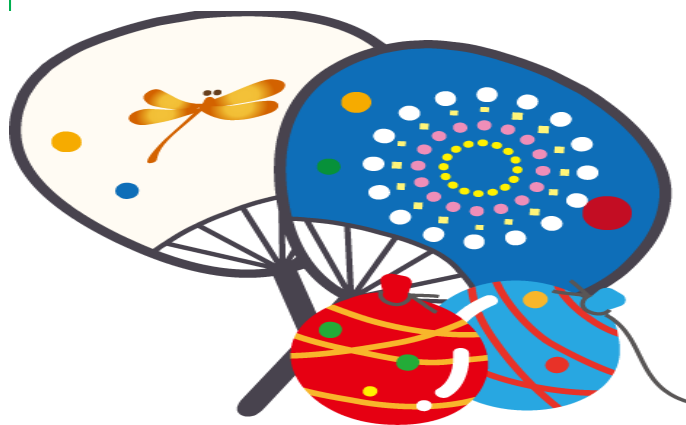
綾循レシピ 7月号



塩分約0.6

ささみのさっぱりわさび和え

～今回はささみを使った蛋白質たっぷりの一品を紹介～
わさびの風味でさっぱりと、じめじめ気分を乗り越えましょう。



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！

希望される方は受付までお声かけください！

A Y A S E ★ H E A R T ★ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料はたったの5種類！

- ささみ：2～3本
- かわれ大根：1/2パック
- 白だし：スプーン1杯程度
- わさび：お好みの量
- 粗挽きコショウ：お好みの量



- 1, かわれを2～3cmに切る。
- 2, ささみをゆでる。
(料理酒があれば少し入れると臭みを取れます。無くてもOK)



- 3, ささみを食べやすい大きさに裂く。
- 4, かわれ、ささみ、しらだし、わさび、コショウを混ぜて味を整えたらできあがり！

- ささみは低カロリー高蛋白。
- 白だしを少なめにしてわさびコショウを多めにかければ減塩にもなります
- 白だしが無ければ醤油やめんつゆでもOK！
お好みの調味料で試してみてください
もちろんわさびをラー油やからしに変えてもOK！
- かわれの代わりに長ネギや三つ葉などでも美味しく出来ます。
レシピでは火を通してませんが、お好みで通してもOK！

