



なすとささみのよだれ鶏風



《材料》（1人分）

- ささみ……………120g（およそ2～2.5本）
- なす……………80g（1本）
- ごま油……………3g（小さじ1弱）
- 砂糖……………3g（小さじ1）
- 酢……………2.5g（小さじ1/2）
- 醤油……………4g（小さじ2/3）
- にんにくチューブ……………1.5g
- ねぎ……………5g
- いりごま……………1g（小さじ1/2）



エネルギー	たんぱく質	塩分
185kcal	24.7g	0.8g

<作り方>

- ①ささみは1口サイズ、なすは1cm程度の輪切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、ささみを炒める。火が通ったらなすを加えて炒める。
- ③②にAを入れて調味し加熱する。
- ④皿に盛ってねぎ、いりごまを盛り付けて完成！

ささみは低エネルギーでたんぱく質の多い食品です！

