

ささみくずたたき

材料(1人分)	分量(g)	切り方
ささみ	60	3等分カット
食塩	0.5	
こしょう	0.1	
料理酒	1	
片栗粉	2	
ミニトマト	15	スライス
オクラ	5	スライス3mm
ドレッシング	5	ノンオイル

(1人分あたり)

エネルギー:83.5kcal たんぱく質:14.5g 脂質:0.5g 塩分:0.8g

<作り方>

- ① ささみを調味料で下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶす
- ③ 沸騰したなべでゆでる
- ④ ささみ・オクラ・トマトを盛りドレッシングを上からかける
- ⑤ 完成

