

市議会
議長賞

おいしく減塩!



志木市プロジェクト
プロジェクト

とりささみとなすのサラダ風

～スパイスで香り豊かに～

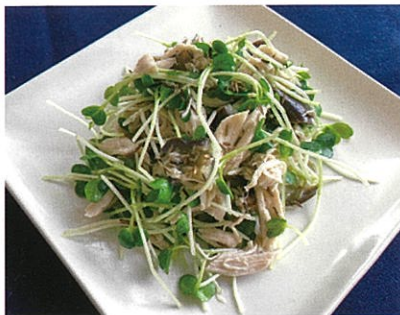


0.4g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

なす 1個
オリーブオイル 小さじ1
とりささみ 3本
酒 小さじ1
カイワレ菜 1パック
クミンシード 小さじ1



ドレッシング風

A めんつゆ(3倍希釈) 小さじ1
酢 大さじ1
白ワイン 大さじ1

作り方

1. なすは乱切りにし、水につけてあく抜きする。キッチンペーパーで水気をふき取り、ビニール袋に入れてオリーブオイルをふりかけ、なすになじませ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
2. とりささみの筋をとり、お皿にのせて酒をふりかけて電子レンジ(500W)で1分加熱し、あら熱をとり荒くほぐす。※ささみは完全に火を通すこと。
3. カイワレ菜は根の部分を切り落とし、よく洗ってから半分に切る。
4. なす、とりささみ、カイワレ菜を合わせてお皿に盛り、A をかけその上にクミンシードをパラパラ振りかける。