

いんげんのバンバンジー風サラダ

いんげんには、アスパラギン酸やビタミンB2など疲労回復に効果のある栄養素が豊富に含まれています。また、豆板醤のような香辛料は、適度に摂ることで胃腸の働きを活発にし、栄養を消化吸収する力を高めてくれます。

これからの梅雨の季節、暑さや湿気による体調不良を防いでくれる一品です。



(1人分) エネルギー 98kcal 塩分 1.3g

【材料 (2人前)】

- ・鶏むね肉 1/2 枚
- ・もやし 1/2 袋
- ・いんげん 5 本
- ・酒 大さじ 1/2
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・塩 ひとつまみ
- ・酢 小さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- A 〔 すりごま 小さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・豆板醤 小さじ 1/2

【作り方】

- ① もやしは電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきる。
- ② いんげんはヘタをとって半分に切り、電子レンジで40秒加熱。
- ③ 耐熱容器に鶏むね肉を入れてフォークで数か所穴をあけ、砂糖と塩をよくすり込む。
- ④ ③に酒をふり、ふんわりラップをかけて電子レンジで2分加熱。一度取り出して裏返し、再びラップをかけて電子レンジで1分加熱。そのまま10分置き、余熱で中まで火を通す。
- ⑤ ボウルに④をほぐし入れ、もやし、いんげんを入れる。Aの調味料を加えて和える。