

鶏ささみのおろしなめこソース



材料 <2人前>

- 鶏ささみ 160g
- 料理酒 適量
- 塩、こしょう 適量
- 小麦粉 小さじ1.5

このソースはハンバーグや
茹で野菜とも相性抜群です！

- 大根 40g
- ポン酢 小さじ2
- なめこ(水煮) 20g
- 油 小さじ1

作り方 <2人前>

1. ささみに酒をふり、塩・こしょう・小麦粉の順につけ、油をひいたフライパンでよく焼く。
2. すりおろして水気を絞った大根、水煮なめこ、ポン酢を混ぜ合わせる。
3. 2. を1. にかけて出来上がり！

<1人前の栄養成分>

エネルギー	117kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	2.7g
炭水化物	2.9g
塩分	0.4g