



# 『さやいんげんのさわやかサラダ』

周南市産“さやいんげん”を使用しています。  
 さやいんげんなどの野菜と鶏ささみがさっぱりとした手作り  
 ドレッシングとよく合い、野菜がたっぷりとれる一品です。

## 【材料】(2人分)

サヤインゲン	100g
キュウリ	60g
タマネギ	20g
鶏ささみ	60g
チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	小さじ1/2

A	油	大さじ1
	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	練りからし	2g
	小ねぎ	2本

## 【1人分の栄養価】

エネルギー:139kcal      たんぱく質:10.8g      脂質:9.1g      炭水化物:5.3g      カルシウム:103mg      食塩相当量:1.4g

## 【作り方】

- ①サヤインゲンは熱湯で茹で冷水にとり冷まし、水気を切ります。
- ②鶏ささみは、塩、こしょうをして熱湯で茹で、冷めたらほぐします。
- ③サヤインゲンは斜め切りにし、キュウリは薄切りにします。
- ④タマネギは薄切りにし水にさらし水を切ります。チーズは薄く切ります。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。小口切りにした小ねぎを加えます。
- ⑥サヤインゲン、キュウリ、タマネギ、鶏ささみ、チーズを合わせて器に盛り、みじん切りにしたパセリをふってドレッシングを添えます。

