

# ひんやり～☆夏野菜のごちそうサラダ



## 栄養価(1人分)

エネルギー	208kcal
蛋白質	26.8g
脂質	1.4g
塩分	4.1g
野菜使用量	387g

## 材料(1人分)

- トマト酢 20g
- リンゴ酢 20g
- 鳥のささみ 100g
- ナス 1本
- トマト 1個
- インゲン豆 3本
- パプリカ(黄色) 1個
- 青シソ 1枚
- 青トウガラシ 1本
- 塩(材料重量×0.8%) 小匙1弱

## 作り方

- ①ナスは縦に細長く6等分位に切って塩水につけておく。
- ②①のナスを水を切って器に入れてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ③鳥のささ身を茹でる。
- ④茹で上がったささ身を氷水につけて粗熱を取ってから手で細かく割いて水気をよく切る。
- ⑤インゲン豆は塩茹でしておく。長い場合は半分に切る。
- ⑥パプリカは2cm位の角切りにしておく。
- ⑦ボウルに①～⑤の材料を入れて、トマト酢とリンゴ酢を3:1の割合で材料がヒタヒタに漬かる位まで入れる。
- ⑧青トウガラシを細かく刻み⑦に入れて冷蔵庫で一晩熟成。
- ⑨トマトは薄い輪切りにして盛りつける皿に敷き詰めて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑩⑨の上に⑧を盛り付ける。
- ⑪シソの葉を細かく刻み⑩の上に満遍なく散らして完成

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)