

汁なし ピリ辛そうめん

暑さの厳しいこれからの季節は、しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。食欲を増進し水分も摂れる、夏バテ予防にぴったりのメニューです。



「ささみ」

ささみは鶏のむね肉の周辺にある部位で、形が笹の葉に似ていることからその名がつけました。低カロリーの鶏肉のなかでもとりわけ低カロリー・低脂肪・高たんぱく質の部位であり、ダイエットや筋トレのための食事メニューにしばしば取り入れられたりします。柔らかい肉質で淡泊な味わいが好まれる反面、低脂肪であるため調理法を誤ると「パサパサ」の食感になったりするので注意が必要です。ささみを料理するコツは、さっと火を通すように注意して加熱しすぎを避けること。適宜油を補ってやったりすると、さらに美味しく食べやすくなります。



1人分

エネルギー
529
kcal

塩
2.6
g

●材料 (2人分)

ささみ…………… 3本
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
酒 小さじ2
乾燥わかめ…………… 少々
そうめん…………… 3束
A 穀物酢…………… 大さじ3
コチュジャン…………… 小さじ2
鶏がらスープの素… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1
キムチ…………… 50g
卵…………… 1個
青ねぎ…………… 適量

●作り方

- ① ささみは筋に沿って縦に切り込みを入れ、広げて筋をとり、塩・こしょうをふって耐熱皿にのせ、酒をふる。ふんわりラップをしてレンジで3分加熱し、そのまま冷ましたら手でほぐす。
- ② 卵は茹でておく。

- ③ 乾燥わかめは水で戻す。そうめんを茹で、冷水にとって水気をしっかり切り、Aと和える。
- ④ そうめんを皿に盛り、ささみ、わかめ、キムチ、半分に切ったゆで卵をのせて刻んだ青ねぎを散らす。

もうひとつ皿 きゅうりとみょうがとしそのさっぱり和え

旬のなすをバルサミコ酢でさっぱりアレンジ。エネルギー代謝を活発にするヘルシーな一皿です。

●材料 (2人分)

きゅうり…………… 1本
みょうが…………… 2個
しそ…………… 4枚
A ごま油…………… 小さじ1
 穀物酢…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1

●作り方

- ① きゅうりは乱切り、みょうがとしそは千切りにする。
- ② ポールにAを混ぜ、①を和える。

さっぱり食べられ、水分補給にもうってつけのひと皿です。

1人分

エネルギー
87
kcal

塩
0.6
g

