

## ささみとキャベツの胡麻和え

	材料(2人分)			
	鶏ささみ		1/2 本	
	キャベツ		160g	
	すりごま		小さじ 1	
	しょうゆ		小さじ 1	
	砂糖		小さじ 1/2	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	42 kcal	5.7g	0.7g	0.4g



### 作り方

1. ささみは茹でてさく。
2. キャベツはざく切りにして茹でる。
3. 1、2、すりごまを混ぜ合わせ、調味する。



### コメント

- ・ パサパサするささみも、茹でてキャベツと合わせることで食べやすくなります。お好みでおろししょうがを加えると、さっぱりと食べることができます。