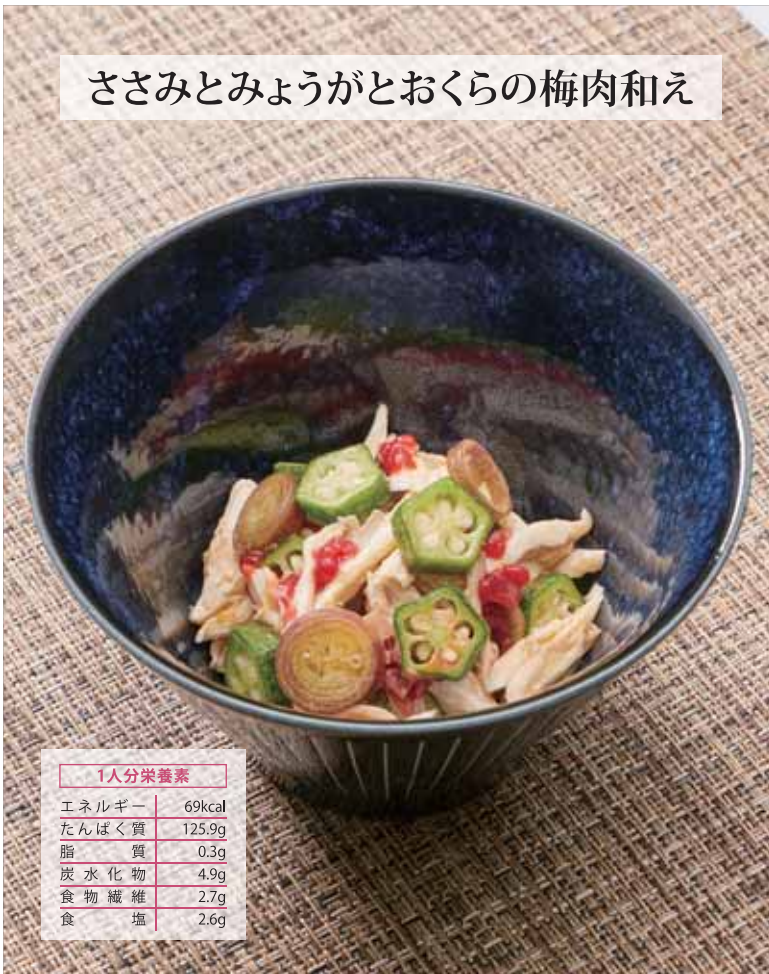


## ささみとみょうがとおくらの梅肉和え



1人分栄養素	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	125.9g
脂 質	0.3g
炭水化物	4.9g
食物繊維	2.7g
食 塩	2.6g

### 材料〈2人分〉

ささみ……………2本    オリーブ油……………大さじ1  
みょうが……………2本    酒……………大さじ1  
おくら……………4本    しょうゆ……………少々  
梅干し……………4個

### 作り方

- 1 耐熱皿にささみと酒を入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。十分に冷めたら細かくさく。
- 2 みょうがとおくらを輪切りにする。梅干しは種を取り出し、包丁でたたいてペースト状にし、オリーブ油と混ぜる。
- 3 ボウルに材料をすべて入れて和える。しょうゆで味を調えて完成。



### ポイントはここです!

おくらのねばねば成分(ムチン)は免疫力アップに効果的です。クエン酸を含む梅干しは疲れの蓄積を防いでくれます。そうめんや冷奴との相性が良く、また火を使わない調理方法なので暑い日におすすめのレシピです。