

レシピの玉手箱



ID 1631

No.181

鶏肉と野菜のごまドレッシングあえ

フレイル予防に、簡単にタンパク質が取れるメニュー



ひと口メモ

季節の変わり目や、忙しい時期こそタンパク質を取りましょう!

材料(2人分)

タマネギ …… 1個(100g)
ナス …… 1/2本(80g)
サラダチキン …… 1袋(80g)



ポン酢 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
すりごま …… 小さじ1
おろししょうが …… 小さじ1/2

作り方

- 1 タマネギは皮をむいて半分に切り、薄切りにする
- 2 ナスは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする
- 3 ②を器に入れラップをかけ、500~600Wのレンジで3分加熱し、冷ましてから水気を絞る
- 4 サラダチキンは、食べやすい大きさに手でさく
- 5 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる
- 6 ①③の上に④をのせて、⑤をかけて完成

1人分の栄養価

エネルギー	106kcal	カルシウム	38mg
タンパク質	10.9g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.8g		

図書館 おすすめ新着図書

図書館 ☎54-5544

一般書

愛知の名所いまむかし 明治・大正・昭和

岩瀬彰利/編著 風媒社(爽BOOKS)/出版

伝統的な名勝地から、現代の待ち合わせスポット、失われた風景まで。愛知の名所を厳選し、当時の写真や図版とともにその魅力や特徴を余すところなく紹介。地域が記憶する秘められた物語を読み解く



児童書

ナナのおけいこ

いとうひろし/作 徳間書店/出版

ナナにおけいこしてもらったおかげで、あたし、りっぱなネコになれそう…。大きくなっていく女の子と、年をとっていくネコ。ユーモラスでちょっぴりせつない、ふたりのお話



あさひの日記帳

広報おわりあさひリニューアル!



楽しく情報をお届け! より読みやすく、より便利になった広報おわりあさひを
よろしくお願ひします!