

かんたん  
ふれ愛レシピ

No.44



更生保護女性会よりメニューを提供していただきました。ザーサイには胃腸の動きを活発にし、食欲を増進したり、消化吸收を高める効果やイライラを和らげる効果もあるそうです。



ふれ愛キャラクター  
AIちゃん

## ザーサイとささみと白髪ねぎの和えもの

### 材料（2人分）

ザーサイ	.....	大さじ2
鶏ささみ	.....	3本
長ねぎ	.....	1本
塩	.....	ひとつまみ
★マヨネーズ	.....	大さじ2
★塩・こしょう	...	適量

- ① 鶏ささみは筋を取り、塩ゆでします。中まで火が通ったらザルにあげ、粗熱を取ったあと、細かく割きます。
- ② ザーサイは千切りします。長ねぎも千切りにし、白髪ねぎにしたあと水に10分さらし、水気を切っておきます。
- ③ ボウルに①②を合わせ、★を混ぜてあえる。
- ④ お好みでサラダ菜を盛り付けたらできあがり。

### 【栄養成分】

エネルギー	419kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	30.1g
炭水化物	11.1g
塩分	2.4g