

ささみとほうれん草のナムル ～手作りのナムルでおいしく適塩～



1人分 95kcal
塩分 0.9g

材料（2人分）

鶏ささ身 1本(40g)
酒 大さじ1(15cc)
水 1/4カップ(50cc)

もやし 1/4袋(50g)
ほうれん草 1/4束(60g)

長ねぎ 8g
いりごま(白) 大さじ1/2(3g)
しょうゆ 大さじ1/2(9g)
ごま油 小さじ1(4g)
塩 ひとつまみ
一味唐辛子 適量

作り方

- 1 鍋に酒・水を煮立て、ささ身を加えてふたをし、4～5分蒸し煮にする。1～2分おいてから取り出し、冷めたら細く裂く。
- 2 長ねぎはみじん切りにする。
- 3 もやしはできれば根を除き、熱湯で歯ごたえが残る程度にゆで、ざるに広げて冷まし、水気をきる。
- 4 ボールにAの材料を合わせておく。
- 5 ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り、3～4センチ長さに切る。
- 6 ④にささ身と、もやし・ほうれん草を加えて混ぜ、味をなじませる。汁けを軽くきって器に盛る。