

ささ身の韓国風あえ物

～ごま油の香りとピリ辛で、おいしくいただけます～



1人分 98kcal
塩分 0.6g

材 料（2人分）

鶏ささ身	60g	ごま油	小さじ1
酒	大さじ1	酒	大さじ1
もやし	100g	水	大さじ3
にんじん	30g	コチュジャン	小さじ1
生しいたけ	30g	しょうゆ	小さじ1
ニラ	30g	いりごま	小さじ1/2

作り方

- ① ささ身は酒をふり、ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。汁につけたまま冷まし、食べやすくほぐす。
- ② にんじん、しいたけ、ニラは3センチ長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて炒め、しいたけ、もやしを加えて炒める。①のささ身と酒、分量の水を加え、炒り煮にする。
- ④ コチュジャンとしょうゆを混ぜ合わせてから③に加える。最後にニラを混ぜて炒め合わせる。
- ⑤ 盛り付けて、いりごまをふる。

※ コチュジャンの量はお好みで調整してください。

※ ささ身の代わりにツナ缶を利用することも可能。その際は、しょうゆの量を控えめに。