



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 38

第2回 とよあけ健康21計画

## さっぱり煮びたし



野菜1人  
110g

### ★材料(2人分)★

- ・鶏ささみ: 3~4本
- ・ピーマン: 4個
- ・エリンギ: 1パック
- ・長ねぎ: 2本
- ◎だし: 1.5パック
- ◎酒: 大さじ1.5
- ◎醤油: 大さじ1.5
- ◎みりん: 小さじ1
- ・酒: 大さじ2
- ・ポン酢: 大さじ2

### ★切り方★

ピーマン: 縦1cm幅、長ねぎ: 5cm長さ縦十字、エリンギ: 縦4等分に割き横半分

### ★作り方★

1. ささみに塩(分量外)をふり、10分ほどおく(臭みを取りうま味UP)
2. ペーパーでささみの水分を取って、ごま油(分量外)をぬり、直火で焦げがつくまであぶり、適当に割く。(香ばしさを出す目的なので、中まで火が入らなくてもOK!)
3. フライパンにごま油(分量外)を熱し、エリンギ・ピーマンに油をなじませ、酒大さじ2を振り入れてふたをしてしんなりするまで蒸し焼きにする。
4. ◎の調味料を入れ、ささみ・長ねぎを入れ一煮立ちさせる。最後に火を止めて、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。

【(1)個人部門 考案: 名の程ではありません】