

## もやしとささみのゆかり和え

レシピ作成：仙石病院

ゆかりの酸味で  
さっぱり♪  
おいしく塩eco!



(1人分当たり)

野菜の量

70g

食塩相当量

0.4g

## 材料 (2人分)

- ・きゅうり 1/2本
- ・もやし 80g  
(1/2~1/3袋)
- ・ささみ 1/2本
- ・中玉トマト 1個
- A {
  - ・めんつゆ 小さじ1/2強
  - ・うまみ調味料 少々
  - ・ゆかり 小さじ1/2

## 作り方

- ① もやしをさっと茹でておく (レンジOK)
- ② きゅうりは細切りにする
- ③ ささみは、茹でてほぐしておく
- ④ ①~③をボールに入れ、Aの調味料をいれて混ぜ合わせる
- ⑤ 小鉢に盛り付け、適当な大きさに切った中玉トマトを添える

## 【仙石病院の栄養士さんから】

- ゆかりの酸味でさっぱり食べられる1品です。
- もやしと組み合わせる野菜は、ニラや小松菜など旬の野菜にアレンジできます。



## 使用した石巻圏域の食材



- きゅうり  
石巻市, 東松島市



- 中玉トマト
- トマト  
石巻市, 東松島市