

【ササミのチリソース】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を毎食に取り入れましょう。

〈材料・4人分〉

ササミ	4本
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
長ネギ	1/2本
ケチャップ	大さじ3
豆板醤	小さじ1/2
鶏ガラスープ	小さじ1
生姜すりおろし	1片分
ニンニクすりおろし	1片分
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
酢	大さじ1/2
サニーレタス	4枚
油	大さじ1



〈作り方〉

- ① ササミは筋を除いて一口大に切り、塩こしょうを振って下味をつける。
- ② 長ネギはみじん切りする。サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。Aの調味料と水1/4カップを合わせ、混ぜる。
- ③ バットに片栗粉大さじ3をひろげ、①のササミを入れて満遍なくまぶす。フライパンに油をひいて中火で熱し、ササミを焼く。両面に焼き目を付け、中まで火が通ったら長ネギを加えて炒める。
- ④ 混ぜ合わせたAの調味料を加え、ササミと絡める。ソースにとろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器にサニーレタスをひろげ、④を盛付ける。

エネルギー量 175kcal、タンパク質 20.2g、塩分 1.0g