

減塩レシピ



～鶏ささみとアボカドのコロコロサラダ～



前橋市長寿包括ケア課

【材料】4人分

鶏ささみ	2本 (80g)	
酒	大さじ1	
黄パプリカ	120g	
アボカド	120g	
A	粉チーズ	小さじ4
	オリーブオイル	小さじ1強
	酢	小さじ1強
	粒マスタード	小さじ2強



【作り方】

- ① パプリカはへたと種を除き、1.5cm角に切る。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ（600w）で約1分加熱する。
- ② ささみは耐熱皿にのせて酒をふりかけ、ラップをし、電子レンジで約2分半加熱する。火が通ったら冷まして1.5cm角に切る。
- ③ アボカドは皮と種を除き、1.5cm角に切る。
- ④ ボールに①②③と混ぜ合わせたAを入れて全体を混ぜ器に盛る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
127	7.0	0.4
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ ささみはレンジで短時間の加熱をすることで柔らかく仕上がります。
- ★ お肉は筋を断つように切ることで食べやすくなります。
- ★ アボカドやチーズのまろみによって、口の中でまとまりやすくなります。
- ★ 食材を同じ形に切ることで味がなじみやすくなります。