

冷やして食べると
さらにおいしい!

キュウリとささみのユッケ

栄養価(1人分)

カロリー: 62 Kcal

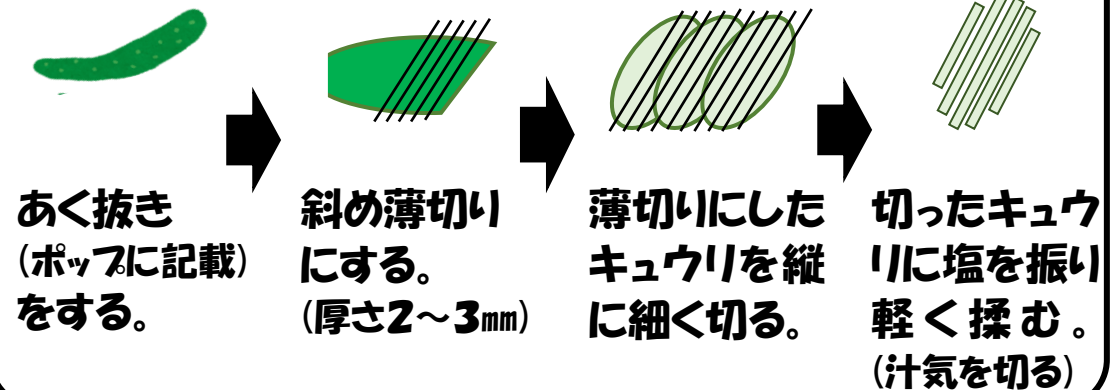
塩分 : 0.7 g

【材料】(3~4人分)

- ・キュウリ 2本
- ・ささみ 1本(60g程度)
※サラダチキン代用可
(細かく割いて3分水に浸し汁気を切る。)
→ 作り方2へ
- ・酒 大さじ 1
※サラダチキンの場合は不使用
- ・キムチ 40g
- ・にんにくチューブ... 2cm
- ・酢 小さじ 1
- ・鶏ガラスープの素... 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ 1
- ・塩(塩もみ用) ひとつまみ
- ・卵黄 1個

※お好みで白いごまなどを散らすとGOOD!

【キュウリを切る】



【作り方】

1. 皿にささみと酒を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。(中までしっかり火を通す)加熱後、ささみを細かく割く。
2. ボウルに汁気を切ったキュウリとささみ、**【材料A】**を加え、混ぜ合わせる。
3. 最後にごま油を回し入れ、卵黄、白いごまをかけて完成。