主菜ーゆで物 I-01

ささみのごまソース

材　　料	分量(g)
鶏ささみ	50.00
酒	1.50
上白糖	3.00
しょうゆ(濃口)	6.00
穀物酢	2.00
しょうが	0.80
でん粉	0.50
ごま	1.50

エネルギー(kcal)	83
たんぱく質(g)	12.3
脂質(g)	1.2
カルシウム(mg)	22
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	3
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.2

MEMO

作り方

① しょうがをすりおろし，調味料とあわせて沸かす。

② ささみを茹でる。

③ 調味料とささみをあえる。