

ピリシャキッ！切干大根と れんこんの生姜コチュエ和え

優
秀
賞

調理時間
10分
(準備時間を除く)

1人分

たんぱく質 …… 12.9g
野菜 …… 88g
塩分 …… 0.8g
エネルギー …… 120kcal

たんぱく質が
しっかりとれる！

生姜やコチュジャンのピリツと感、
切干大根とれんこんのシャキッと感が
アクセント！電子レンジのみで
簡単に作れます。

材料 (2人分)

鶏ささ身	100g
チンゲン菜	1株(100g)
れんこん	30g
にんじん	30g
しょうがの甘酢漬	20g
切り干し大根	10g
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1
砂糖	小さじ1
「Cook Do®」コチュジャン	小さじ1/2
「Cook Do®」熟成豆板醤 チューブ	小さじ1/2
「丸鶏がらスープ™」＜塩分ひかえめ＞	小さじ1/2

※「Cook Do®」コチュジャン小さじ1は、チューブで8cm(約5g)です。
※「Cook Do®」熟成豆板醤小さじ1は、チューブで8cm(約5g)です。

作り方

- ① ささ身はスジを取り、細切りにする。チンゲン菜は1cm長さに切り、れんこんは薄めの半月切りにする。にんじんは細切りにし、しょうがの甘酢漬けはせん切りにする。切り干し大根は水に10分ほどつけてもどし(時間外)、水気をしぼる。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。1度取り出し、全体を混ぜ合わせ、さらに電子レンジで1分加熱し、軽く汁気をきる。
- ③ ボウルにAを入れて合わせ、②を加えて混ぜ合わせる。