

## 〈イチゴ〉

## 『春色の辛子和え』

☆イチゴの甘い香りに負けないよう辛子を強めにしましたが、お好みで調節を！☆

《エネルギー量（1人分）90kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

イチゴの辛子みそ			具材		
・ イチゴ	/	20g	・ イチゴ	/	3粒
・ 砂糖	/	小さじ1	・ 鶏ささみ	/	70g
・ 白みそ	/	25g	・ きゅうり	/	50g
・ 練り辛子	/	小さじ1/3	・ ゆでタケノコ	/	25g
			・ 乾燥わかめ	/	2g

## ◎作り方

- ① イチゴの辛子みそを作る。  
イチゴのヘタを取り、細かく刻んで耐熱容器に入れ、砂糖を加えて軽く混ぜ、電子レンジにかける（500w 30秒）。
- ② ①に白みそを加えてよく混ぜ、冷めたら練り辛子を加えてさらに混ぜる。
- ③ 具材の準備をする。  
鶏ささみはすじを取り、観音開きにして酒(分量外)を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(500w 1分半程度)。冷めたら食べやすい大きさに手で割く。
- ④ きゅうりは板ずりし、蛇腹切りにして薄塩(分量外)をあて、柔らかくなったら食べやすい大きさにカットする。イチゴはヘタを取り、半分に切る。
- ⑤ 乾燥わかめは水で戻し、サッと湯通しし、ゆでタケノコも食べやすく切って湯通しする。
- ⑥ 具材を器に盛り合わせ、イチゴの辛子みそをかける。

