

## 鶏肉入り白和え



### 材料(2人分)

木綿豆腐……………1丁	塩……………小さじ1/3弱
鶏ひき肉……………100g	ごま油……………小さじ1/2
春雨……………10g	サラダ油……………適宜
チンゲン菜……(小)1把	
白ゴマ……………大さじ1	
高砂の峰……………大さじ4	

### [A]

味噌……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
薄口醤油…小さじ1・1/3

### 作り方

- ①豆腐はまな板で重しをして約1時間、水気をきる。
- ②春雨は表示通りにゆで、細かく切る。
- ③チンゲン菜は粗いみじん切りにする。
- ④フライパンに油をひいて鶏肉を炒め、鶏肉が半分程白くなったら高砂の峰を入れる。
- ⑤④にチンゲン菜を入れてひと炒めしたらAを加える。
- ⑥味噌が溶けたら春雨を入れて全体を絡め、塩、ごま油を加える。
- ⑦⑥の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧すり鉢でゴマをすり、①の豆腐を加えてなめらかになるまですりのばし、⑦を加えて和える。



ダイエットにもってこいの豆腐と鶏肉。植物タンパクと動物タンパクに高砂の峰が加われば健康的にダイエットできそう!