

筋力アップ

# にんにくドレッシングのささみサラダ

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

## 材料 (1人分)

- 鶏ささみ肉 2本
- レタス 4枚
- ブロccoli 4切れ
- ミトマト 2個
- ゆで卵 1個
- 料理酒 小さじ1
- 塩 少々

### ドレッシングの調味料

- ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々



調理時間  
15分

✓ エネルギー 328kcal  
✓ たんぱく質 28.4g

## 作り方

- ① ブロccoliと卵は、茹でて冷ましておく。
- ② レタス、茹でたブロccoli、ミトマト、殻をむいたゆで卵を食べやすい大きさに切る。
- ③ ささみの両面をフォークで数ヶ所刺し、料理酒と塩をふる。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジ1分30秒加熱、裏返して更に1分加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせて、“にんにくドレッシング”を作る。
- ⑤ 器に盛り付け、にんにくドレッシングを全体にかける。



## ポイント

にんにくや鶏ささみ肉に含まれるビタミンB6は、たんぱく質をエネルギーに変えたり、筋肉や血液の産生に関わる大切な栄養素です。ビタミンB6を含む食品とたんぱく質を含む食品を一緒にとるとたんぱく質の吸収率がアップします。

鶏ささみ肉をソーセージや鶏もも肉などに代用しても美味しく作ることができます。また、鮭フレークやツナを入れると魚介系の旨味がでてオススメです。

高校生のころからダイエットや美容・健康のため、レシピのように簡単に彩りや食材のバランスを工夫して、たんぱく質を意識して摂るようにしています。

