

2019.3.9.SAT

家族会！

おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

鶏ささみの
くずたたき



MENU

〈鶏ささみのくずたたき〉

材料一人分(107kal)

ささみ	100g
塩	適量
酒	大匙1/2
片栗粉	適量
ポン酢しょうゆ	適宜

- ① ささみは観音開きにして塩と酒を振る
- ② まな板の上にラップを敷いてさらにラップをかぶせてすりこ木でたたき薄く延ばして食べやすい大きさに切る
- ③ 片栗粉をつけてゆでる

ささみは消化が良い。ゆですぎると固くなるので注意。

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)