

2. ささみの時雨煮

(材料は2人分、エネルギー等も2人分です)

	ささみ	150g
★	酒	50cc
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ0.5
	醤油	大さじ1.5
	生姜(千切り)	12g

- ① ささみは茹でて手でほぐしておく。
- ② 鍋に★とほぐしたささみを入れ汁気がなくなるまで煮る。

エネルギー	299kcal
タンパク質	39.2g
塩分	5.1g

