



# お手軽 野菜料理



パサつきがちな鶏肉もサラダチキン活用でやわらかジューシーな1品に！

## 蒸しナスとサラダチキンの味噌マヨ和え（2人分）



### 材料

- ナス 1本 (100g)
- サラダチキン 1/2個 (55g) 惣菜を利用
- マヨネーズ 大さじ1
- 味噌 小さじ1/2

### 作り方

- ① ナスはへたをとり、食べやすい大きさに切り水にさらす。
- ② 耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ ナスから出た水分を捨て、サラダチキンを裂いて加える。
- ④ マヨネーズと味噌を混ぜて③と和える。

### 栄養成分

エネルギー	104Kcal
たんぱく質	12.0 g
食塩相当量	1.3 g