

スタミナキムチ

とってもカンタン!! キムチとささみのくるみ和え
キムチの唐辛子が代謝を高め、良質のたんぱく質でありながら低脂肪のささみを加えることで簡単な1品料理に。くるみ（滋養強壮）、ごま油を加えることで食感と味にアクセントをつけています。
ビールのおつまみにもぜひ、お試しください。



材 料 4人分

白菜キムチ（市販：にんにくが強すぎないほうがよい）…………… 120 g
鶏ささみ…………… 80 g
くるみ…………… 20 g
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ① 白菜キムチは、粗めのせん切りにしておく（キムチのたれは、取り除かずそのまま）。
- ② 鶏のささみは、スジを取り除き熱湯にくぐらせ、冷水で冷ます。ペーパータオルで水気を取り、適当な大きさに身をさいておく。
- ③ くるみは、みじん切りにしておく。
- ④ ①、②、③を合わせごま油を加えて和える。