

# 白菜、ささみ、ミニトマトの豆乳マヨサラダ

## 材料 (2人分)

所要時間 15分  
費用目安 200円前後



白菜	55g(1枚)
ささみ	85g(2本)
ミニトマト	6個
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1
★豆乳	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ2

## 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
- ②ささみは筋を取り耐熱皿に入れ、酒大さじ1、塩ひとつまみを入れ、ふんわりラップをし600Wで2分加熱する。冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ③白菜を耐熱皿に入れ600Wで3分加熱し、しんなりするまでキッチンペーパーでしんなりするまでぎゅっと絞る。
- ④①～③をボールの中に入れ、★の調味料と混ぜ合わせて完成♪

(1人分)

エネルギー 105kcal

たんぱく質 10.5g

脂質 5.1g

炭水化物 2g

食塩相当量 0.6g

食物繊維 0.4g

## ポイント・アドバイス

今回は、レンジで簡単に作れる睡眠の質を高めるレシピです！睡眠の質を高める栄養素としてはアミノ酸の1種であるトリプトファン、ビタミンB6の摂取が大切です。トリプトファンは体内で合成することができないので、食物からの摂取が必要なアミノ酸です！今回のレシピではトリプトファンが含まれる大豆製品の豆乳、ビタミンB6の含まれるささみを使った副菜です♪ささみを少し大きめにすることで満足感も得られる1品です！