

美味!伊達な御馳走



～材料～

ささみ	80 グラム
きゅうり	1 本
もやし	1/2 袋
梅干し	3 個
ごま油	小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
いりごま	少々
塩	少々



【きゅうりとささみの梅和え】

～作り方～

1

きゅうりを 5～8mm 幅の千切りにして、塩もみしておく。

2

もやしを洗い、耐熱容器かシリコンスチーマーに入れ、レンジで1分弱加熱する。

3

もやしに軽く塩をふり、水気を切っておく。

4

ささみを耐熱容器かシリコンスチーマーに入れ、レンジで1分30秒くらい加熱する。

5

ささみの粗熱が取れたら、身をほぐしておく。

6

梅干しの種を取り、包丁でたたく。

7

ボウルにすべての具材と調味料を入れ、混ぜて冷蔵庫で冷やす。

8

冷えたら皿に盛り付けて出来上がり。