



ささみのごまじゃこサラダ



<材料>

	(1人分)
鶏ささ身	10g
三度豆	8g
きゅうり	10g
にんじん	5g
ちりめんじゃこ	2g
すりごま	1g
しょうゆ(濃)	2cc
酢	2cc
砂糖	1g
ごま油	0.5cc

<作り方>



①

きゅうりとにんじんはスライサーを使ってマッチ棒ぐらいの大きさの千切りにします。にんじんはあまり柔らかくならないように湯がきます。三度豆も湯がいて冷ましておきます。冷めたら切り口を斜めに5mmぐらいの幅に揃えて切っておきます。ささみは湯がいてから冷まし、細かく切っておきます。ちりめんじゃこはごま油でじっくりとカリカリになるまで炒めます。



②

酢・さとう・しょうゆを火にかけて合わせ酢を作り、冷ましておきます。
①で用意した具材とすりごま・合わせ酢をボールに入れてしっかりと混ぜ合わせれば完成です。

このメニューのポイントはちりめんじゃこをごま油でカリカリになるまで炒めるところです。他のサラダなどにも使えるのでぜひ試してくださいね！