

青梗菜とささみの胡麻和え



調理時間：10分

分量：2人分

材料

- 青梗菜 2株 (200g)
- 鶏ささみ 2本
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- ◆すりごま 大さじ2
- ◆砂糖 小さじ1
- ◆味噌 小さじ1
- ◆醤油 小さじ1
- ◆塩 少々

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り、そぎ切りにする。器に並べ、酒と塩をふり、ラップをかけ、電子レンジ600W・2分～加熱する。
2. 粗熱を取り、手でほぐす。
3. 青梗菜は3cm幅に切り、耐熱容器に入れ、電子レンジ600W・2分加熱し、粗熱を取る。
4. ◆をボウルに入れ混ぜ合わせる。1・2を加えて混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

・青梗菜はアクやクセが少ない野菜なので、さっと炒めたり、電子レンジでの加熱に向いています。

・ささみも薄く削ぎ、電子レンジで加熱すると、短時間で火が入ります。