

レシピ紹介

* えのきとささみの和え物



調理のポイント：

えのき、ささみ、胡瓜の長さを揃えると見栄えが良く、食べやすくなります。さっぱりした美味しさで、夏バテ防止にぴったりです。

《材料：4人分》

えのき茸...160g(1袋)

鶏ささみ...80g(2本)

胡瓜...160g(1~2本)

【合わせ調味料】

酢...15g(大さじ1)

醤油...6g(大さじ1/3)

砂糖...4g(大さじ1/3)

《作り方》

1. えのき茸は2cmに切り、ほぐします。

胡瓜は千切りにします。

鍋にお湯を沸かし、えのき茸→胡瓜の順に茹でて冷ましておきます。

2. 鶏ささみは茹でて冷ました後、食べやすい大きさに裂いておきます。

3. 全ての具材を調味料で和えます。

お好みですりごまをかけるとより楽しめます。