

みょうがを楽しむささみ和え



【材料】 (3人分)

| | |
|--------|----|
| 鶏ささみ | 3本 |
| みょうが | 3個 |
| きゅうり | 1本 |
| 梅干し(中) | 3個 |

酒 大さじ2

《合わせ調味料》

| | |
|------------------------------|------|
| 醤油 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| ※はちみつがなければ みりん 大さじ2 でもOK! | |
| ごま油 | 適量 |

【下準備】

- ① 梅干しは、種を取り包丁で細かくたたく。
- ② 《合わせ調味料》の材料を合わせておく。
- ③ ②に①の梅干しを加え混ぜる。
- ④ みょうがは、薄く小口切りにする。
- ⑤ きゅうりは、千切りにする。

【作り方】

1. 耐熱皿に鶏ささみを乗せ、酒をふりかける。
2. 1.に軽くラップを掛け、電子レンジで蒸す。
※目安：500wで2分。裏返して更に1分加熱
3. 2.の鶏ささみはひと口大に裂き、③の合わせ調味料に入れて混ぜる。
4. 食べる直前に④のみょうが、⑤のきゅうりを加えて混ぜ合わせる。
5. 器に盛り付けて、できあがり。



ひとくちメモ

- ★はちみつと梅干しを使うことでまろやかに仕上がります。
- ★みょうがときゅうりは、スライサーを使えば包丁いらずで、よりお手軽です。