

# ささみの三杯酢和え



## 《材料》

鶏ささみ 3本  
きゅうり 2本  
人参 3cm  
酒 大さじ2  
酢 大さじ2強  
白だし・砂糖 各大さじ1

## 《下準備》

- ① ささみは酒に30分ほどつけておく。
- ② きゅうり・人参は千切りにする。

## 《作り方》

1. ささ身を蒸して裂く。
2. 裂いたささ身と②を酢、白だし、砂糖を混ぜ合わせたところへ入れて和える。
3. 器にもっていただく。

## — オススメポイント —

だしが入っているので酸味が抑えられ、まろやかな味になります。

ささみを30分お酒につけておくことが美味しく仕上げるポイントです。このひと手間で、ささみが柔らかくなります。

人参のオレンジときゅうりの緑の彩りが見た目にも美しい一品です。味の濃い料理の箸休めにぴったり。