

鶏ささみ入り

薬味たっぷりサラダ



【材料】 (4人分)

鶏ささみ	3本
塩コショウ	適量
酒	大さじ1/2
オクラ	4、5本
紫玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
ブロッコリースプラウト	1パック
ミョウガ	3本
大葉	5枚

《サラダの上にかける具材》

大根	5cmくらい
梅干	大2、3個
※市販の練梅でも可	
かつおぶし	適量

《ドレッシングの材料》

醤油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

【下準備】

- ① 大根はおろして、水気を切っておく。
- ② 鶏のささみは、以下の通り準備をする。
 - 1) 軽く塩コショウをして、酒をふりかける。
 - 2) ラップをし、2分ほど電子レンジで蒸し、冷ます。
 - 3) ササミを食べやすい大きさに手で割く。
※加熱してから筋を取ると楽に取れる。
- ③ オクラは電子レンジで2分加熱し、斜め切りにする。
- ④ 紫玉ねぎは、薄くスライスして2、3分水にさらし、水気を切る。
- ⑤ きゅうりは細切りにする。
- ⑥ ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。
- ⑦ ミョウガ、大葉は千切りにする。
- ⑧ 梅干しは種を外して包丁でたたく。
- ⑨ ドレッシングは材料を混ぜ合わせる。

【作り方】

1. ③～⑦のオクラ、紫玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリースプラウト、ミョウガ、大葉をボウルで軽く混ぜ、器に盛る。
2. ②のささみを1.の野菜の上にバランスよく置き、①の大根おろし、⑧の梅肉をのせて、かつおぶしを振りかける。
3. 食べる直前に⑨のドレッシングを回しかけて、できあがり。