

ごま酢和え

材料 (4人分)

鶏ささみ肉 … 80 g
きゅうり (千切り) … 1本
にんじん (千切り) … 50 g
うす揚げ (千切り) … 1/3枚



(A) 塩 … 少々
酒 … 大さじ2

(B) 出し汁 … 70cc
塩 … 少々
砂糖 … 小さじ1/2

(C) 白ごま … 35g
酢 … 大さじ1.5
塩 … 小さじ1/2
砂糖 … 大さじ2
出し汁 … 大さじ1.5

作り方

1 鶏ささみ肉を (A) で蒸し煮に、うす揚げは (B) でさっと煮て下味をつける。全ての材料のサイズを揃えるように千切りにする。
(C) を混ぜ合わせ、ごま酢を作っておく。

2 材料をごま酢で和え、盛りつける。