

ささみの中華サラダ

材料

(大人2人子ども2人分)

・鶏ささみ	2本
・乾燥わかめ	小さじ1
・きゅうり	1/2本
・人参	1/3本
・サラダ油	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・醤油	小さじ1

作り方

- 1、湯を沸かし、鶏ささみを中まで完全に火が通るまで茹でる。
- 2、わかめをお好みの固さに茹でる。
- 3、きゅうりはスライスにして塩もみ、人参はいちよう切りにして茹でておく。
- 4、調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 5、茹で上がった1のささみは食べやすい大きさに手でさく。
- 6、5と2のわかめ、3の野菜を合わせて、4のドレッシングで和える。

ひとことメモ

中華サラダ系はこのドレッシングを使用しています。プレーンのドレッシングはごま油を使わずに、サラダ油を小さじ2にしています。