

食材2つだけ!

ささみ

×

野菜ミックス



調理時間

15分

ポリポリ食感でパクパク食べられる ささみと根菜のサラダ

材料 (2人分)

鶏ささみ …………… 2本

野菜ミックス(きんぴらごぼう用)

…………… 1袋(150g)

○マヨネーズ …………… 大さじ2

○すりごま …………… 小さじ2

○酢 …………… 小さじ1/2

○しょうゆ …………… 小さじ1/2

1 加熱する

ささみは耐熱皿にのせ、酒大さじ1/2(分量外)をかけてラップをかぶせる。600Wの電子レンジで3分加熱し、粗熱がとれるまでおく。野菜ミックスは沸騰した湯で2分茹で、粗熱をとる。

2 和える

○をボウルで合わせ、手でほぐしたささみと水気をしっかり切った野菜ミックスを入れて和える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索