

食材2つだけ!

ささみ

×

菜の花



調理時間

10分

ピリリと辛い大人の副菜

菜の花とささみの柚子胡椒マヨあえ

材料 (2人分)

鶏ささみ …………… 2本

○マヨネーズ …………… 小さじ1

菜の花 …………… 1/2束

○柚子胡椒 …………… 大さじ2

1 材料を切る

菜の花は根元の堅い部分を切り落として長さを半分に切る。沸騰した湯で1分ゆでて冷水にさらし、水気をしっかり絞る。ささみは耐熱皿にのせ、酒小さじ2(分量外)をかけてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱して粗熱をとる。

2 和える

○をボウルに混ぜ合わせ、手でほぐしたささみ、菜の花を入れて和える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索