

食材2つだけ!

ささみ

×

長芋



調理時間

15分[※]

ごまの香ばしさを美味しさアップ!

ささみと長芋のごま焼き

材料 (2人分)

鶏ささみ …… 3本

長芋 …… 6cm

○しょうゆ …… 大さじ1

○酒 …… 小さじ1

○みりん …… 大さじ1/2

白いりごま …… 大さじ2

黒いりごま …… 大さじ2

サラダ油 …… 大さじ1

1 材料を切る

長芋は1cmの輪切りにし、水に5分さらす。ささみは筋を取り、ひと口大に切る。水けを切った長芋、ささみ、○をポリ袋に入れ、袋の上から手でもみ、20分置く。

2 焼く

バットにいりごま(白・黒)を入れて混ぜる。1の汁気を軽く切り、いりごまを両面につける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ささみ、長芋をそれぞれ4分焼く。

※ 置く時間は含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索