

食材2つだけ!

ブロッコリー

×

鶏ささみ



調理時間

10分<sup>※</sup>

ごまの風味豊かなヘルシーメニュー

## ブロッコリーとささみのごまマヨサラダ

材料 (2人分)

鶏ささみ …… 2本

ブロッコリー …… 小1株

酒 …… 小さじ2

○マヨネーズ …… 大さじ2

○すりごま(白) …… 大さじ1

○しょうゆ …… 小さじ1

○酢 …… 小さじ1

○砂糖 …… ひとつまみ

### 1 下準備

ささみは耐熱皿にのせる。酒をかけてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱し、冷めるまでそのままおく。ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱ボウルに入れる。水大さじ1(分量外)をかけてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。

### 2 和える

ブロッコリーの入った耐熱ボウルにささみを手でほぐしながら加え、○を入れて和える。

※ 冷ます時間は含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索