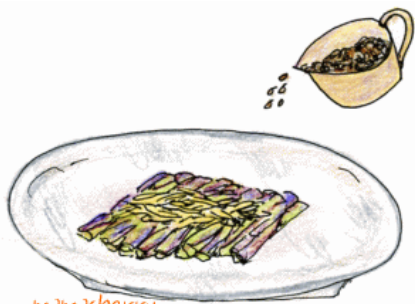


蒸しなすと蒸し鶏のサラダ



mamasherry

<材料の目安>

なす
鶏胸肉またはささ身
しょうが(薄切り)
酒
白ねぎ(青い部分でも)
塩
ごま油
しょう油
甘酢
白すりごま
にんにく(みじん切り)
しょうが(みじん切り)
白ねぎ(みじん切り)
豆板醤

<作り方>

1. なすは丸ごと強火で7~8分蒸して冷ましておく。冷めたら縦に6等分くらいに裂く。長いものは半分に切る。
2. 鶏肉は塩と酒を軽くふって、しょうがの薄切りとねぎをのせ強火で蒸して、冷ましておく。冷めたら縦長に細く裂く。
3. 器になすをならべ、その上に蒸し鶏をのせて冷蔵庫で冷やしておく。
4. ごま油、しょう油、甘酢をあわせてよく混ぜたら、すりごま、みじん切りのにんにく・しょうが・白ねぎ、豆板醤を加えてしっかり混ぜ合わせる。
5. 食べる直前にドレッシングをかけて、全体をよく混ぜ合わせる。

心とカラダのワンポイントレシピ

調味料は大切な味の決め手、きちんと選びましょう
原料は安全ですか？添加物はありませんか？