

キュウリとササミのオリーブオイル和え



材料 (3~4人分)

キュウリ	2本
鶏ササミ	3枚
ニンジン (大)	半本
新しょうが	1かけ
きくらげ	1パック

調味料

A	しょうゆ
	ポン酢
	お酢
	砂糖
	オリーブオイル

各大さじ 1

B	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1

・塩もみ用の塩 少々

作り方

- 1) キュウリは縦半分に切り、さらに斜めに切って、塩もみしておく。
- 2) 新しょうがとニンジンはそれぞれ千切りにし、新しょうがは③の調味料に漬け置きし、ニンジンはレンジで600W 30秒チンして冷ます。
- 3) ササミは茹でて、しっかり火を通したらザルにあげ、粗熱が取れたら手で細かく裂く。
- 4) きくらげをサッと茹でて千切りにする。
- 5) ①のキュウリをサッと水で洗い、ギュッと絞り水気を切る。
- 6) ボウルに④の調味料を混ぜ、その中に①~④を加え、混ぜ合わせる。
- 7) お皿に盛り、お好みでごまをふりかけ、できあがり。