

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



あと一品！ きゅうりと長芋と ささみの塩だれ和え

考案者 のつき



材料(2人分)

- ささみ 1本
- 酒 大さじ1
- 水 1カップ
- きゅうり 1本
- 長芋 5cm
- ごま油 大さじ1
- すりおろしにんにく 少々
- 塩、顆粒和風だしの素 各適量
- ごま 適量

作り方

- 1 ささみ、水、酒を鍋に入れて弱火にかけ、沸騰して約1分経ったら火を止める。ささみは茹で汁につけたままにし、冷めたら筋を取りつつ手でさく。
- 2 ささみを冷ましている間に、きゅうりと長芋はめん棒で叩いて割る。※長芋はポリ袋に入れて作業するとやりやすい。
- 3 調味料を混ぜ合わせ、1と2と和える。
- 4 最後にごまを振る。

POINT

あと一品足りないときにぴったりです。
お好みで酢をかけるとさらにさっぱり食べられます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>