

## お家でクッキング!!(主菜・副菜)

### ★新じゃがと蒸し鶏のおかずサラダ★

＝材 料（1人分）＝

新じゃが	1/2個（80g）	
にんじん	1/4本（25g）	
さやいんげん	5本（40g）	
ゆで塩	ひとつまみ	
鶏むね肉（皮無）	1/2枚（100g）	
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
ごまドレッシング	大さじ1	
	みそ	小さじ1
	酢	小さじ1

※さやいんげんの代わりにスナップえんどう、きぬさや、モロッコ豆等を使用してもおいしいです。

※市販のごまドレッシングに調味料をプラスすることで簡単にごまみそドレッシングができます。

＝作り方＝

- ①鶏むね肉は厚みのある部分を切り開いて、肉の厚みを均一にして耐熱の皿にのせ、酒と塩をふりかけて下味をつけ、ラップをふんわりかけて電子レンジで4分ほど加熱する。やけどに気をつけて取り出し食べやすい大きさにほぐす。
- ②新じゃが、にんじんは太めの千切りにする。さやいんげんは斜め薄切りにする。鍋に湯を沸かし、沸とうしたら塩ひとつまみ加え、新じゃが、にんじん、いんげんの順に入れてシャキシャキ感が残るように茹で、手早く水にさらして冷まし、水気をよく切る。
- ③ボウルにごまドレッシング、みそ、酢を入れてよく混ぜ、①の鶏肉、②の新じゃが、にんじん、さやいんげんを加えてあえる。



【調理のポイント】

野菜のシャキシャキ感を残すように、茹で過ぎないようにしましょう。

【調理のポイント】

ボリュームのあるサラダなので、副菜のおかずにする場合は半量で作るとよいでしょう。