

## 『蒸し鶏の胡麻サラダ』

### 材料（1人分）

鶏ささみ・・・・・・・・・・20g  
キャベツ・・・・・・・・・・30g  
きゅうり・・・・・・・・・・10g  
ごまドレッシング・・・10g  
酒・・・・・・・・・・・・・適量

### 作り方

- ① 鶏ささみは筋をとり、耐熱皿に入れて酒を適量かけます。  
ふわっとラップをして600Wで1～2分加熱します。
- ② 粗熱が取れたら、ささみを細かくさいておきます。
- ③ キャベツ・きゅうりは千切りにします。
- ④ キャベツは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分程度加熱します。
- ⑤ 鶏ささみとキャベツ、きゅうりをドレッシングで和えれば完成です。

※鶏ささみだけでなく、ツナ缶やコンビニでよく見かけるサラダチキンに変えても、たんぱく質が摂れるサラダができます。