

小松菜とささみのわさびポン酢和え



材料2人分

小松菜	80g(2～3束)
しめじ	40g(1/3株)
にんじん	30g
鶏ささみ	2本
酒	大さじ1

A	ポン酢	大さじ1と1/2
	わさび(練り)	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2

作り方

- ① 小松菜は3～4cmに切る、にんじんは3～4cmの細切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- ② 鶏ささみは筋をとり、耐熱容器に入れ、酒をふいかけ電子レンジ(600w)で3～4分程加熱する。
- ③ お湯を沸かし①をゆで、水気を切っておく。
- ④ ボウルにAをあわせ、ほぐした②と③を和える。