

# 新じゃがのシャキシャキサラダ



材料 2人分

新じゃが	2個(300g)	醤油	大さじ1
きゅうり	1/2本	酢	大さじ1/2
人参	5cm	砂糖	大さじ1/2
鶏ささみ	1本	ごま油	大さじ1/2
ごま 大さじ1			



作り方

- ①じゃがいもと人参の皮をむいて千切りにする。
- ②きゅうりも同じ長さになるように千切りにする。
- ③ささみは筋をとり、茹でて食べやすい大きさにほぐしておく。
- ④じゃがいもは水にさらして5分程度アクをとる。
- ⑤鍋にたっぷり水をいれて沸騰させ④を透き通る程度まで茹でる。
- ⑥ボウルに☆の調味料をあわせて人参、きゅうり、ささみ、茹でたじゃがいもを入れて合わせる。
- ⑦お皿に盛り付けたらごまをふる。