

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。