

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

## ゆでささみのみそ風味



### <材料>

鶏ささみ200g もやし200g レタス150g 万能ねぎ1本

### ≪調味料A≫

マヨネーズ20g 上高地みそ20g 砂糖10g 酢30g しょうゆ5g  
ごま油10g 練りごま(白)20g

### 【作り方】

- ① 直径18 $\frac{1}{2}$ のなべに、水600ccと酒大さじ1、しょうがの薄切りを入れる。
- ② ①を沸騰させて鶏ささみを入れ、再沸騰するまで火にかけ、火を止めてふたをして8分おく。
- ③ 鶏ささみをとりだして冷まし、手でさく。
- ④ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ⑤ レタスは千切りにして水にさらす。
- ⑥ もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ⑦ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 器にレタス、もやし、ささみの順に盛り、①のドレッシングをかけ、万能ねぎをかざる。