



いんげんと 鶏ささみのごま和え

ほどよい歯ごたえと色あざやか〜いんげんレシピ③

いんげんと鶏ささみのごま和え

材 料 (2人分)

さやいんげん…………… 10本
鶏ささみ肉…………… 2本(100g)
ミニトマト…………… 4個
白すりごま …… 大さじ1と1/2
★しょうゆ…………… 大さじ1/2
★酒 ……………… 小さじ1/2
★砂糖 ……………… 大さじ1/2
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① いんげんの硬い筋を取る。鍋にお湯を沸騰させて塩(分量外)を入れて、好みの硬さに茹でる。お皿に移して冷ます。ヘタを切り落とし、斜め切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鶏のささみは包丁の背を使って筋を取り除く。耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ600W・1分20秒、裏返して1分20秒加熱する。
- ③ ②は粗熱が取れてから、手で細かく裂く。
- ④ ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、①いんげん・ミニトマト③鶏ささみを入れて和える。
- ⑤ 仕上げに白すりごまをふり、全体をざっくりと混ぜて器に盛りできあがり♪

ポイント

- 下茹でしたいんげんの水気はよく切ってから味付けすると、水っぽくなりにくい。
- 鶏のささみを電子レンジにかける秒数は、状態を見て調整してください。
- ★は少なめの分量なので、お好みの味に調整してください。