



暑い夏にさっぱり食べやすい！

## ☆ ささみサラダ

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

ささみ	1本
酒	大さじ1
きゅうり	60g
大根	45g
人参	30g
醤油	小さじ1強
酢	小さじ1強
A 砂糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1強
白いりごま	小さじ1

- ①耐熱容器にささみと酒を入れる。  
ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐす。
- ②野菜はすべて千切りにする。  
大根と人参は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③Aをよく混ぜ、①②を加えて完成。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。しっかりと火が通っていることを確認してください。



ささみは酒をふると電子レンジでしっとり柔らかくなります。  
千切りはスライサーを使うとより簡単！  
暑い夏に火を使わない、たんぱく質も摂れるさっぱりサラダです♪

令和8年7月号

