

ささみと水菜のサラダ

1人分 122kcal、塩分 0.7g

材料（4人分）

鶏ささみ	2本(90g)	
水菜	100g	
にんじん	80g	
酒	少々	
調味料	ごま油	大2
	酢	大2
	しょうゆ	大1
	いりごま	大1
	砂糖	小1

1. ラップの上にささみを置き、酒をふりかけてレンジで1分強チンする。冷めたら大きめに裂く。
2. 人参は千切りにし、水菜も人参の長さに合わせて切る。冷水にとり、シャキッとさせておく。
3. 調味料をよく混ぜ合わせる。
4. 2をよく水気を切って1と合わせて器に盛り、冷蔵庫へ。食べる直前に3をかける。