

鶏ささみと胡瓜の明太子和え

鶏ささみ	2本
胡瓜	1本
錦糸卵	20g
明太子	50g

<準備>

ささみを茹でるお湯を用意する

1. ささみを筋とりをして 観音開きにして
お湯が沸騰したら **火を止めてから**
ささみを入れて7分間そのまま置く

2. 胡瓜を半分に切り スプーンで
種の部分を取り除き 斜めに5mm幅でスライスする
塩を振り5分間ほど置き 5分間経ったら水洗いして
水気を絞る

3. 先に茹でておいたささみをほぐして
水気を絞った胡瓜と合わせ明太子をほぐして
和える

4. 全体的に明太子が和えられたら
仕上げに錦糸卵を入れて軽く混ぜて完成です

材料費 450円 調理時間 10分