

チキンはるさめサラダ

ひじきをサラダであっさりとした味にしました



材料（4人分）

鶏ささみ		2本
芽ヒジキ		5g
塩、こしょう		少々
酒		大さじ1
緑豆はるさめ		50g
大根		200g
塩		小さじ1/2
<A>		
ごま油		大さじ1
米酢		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
砂糖		大さじ1/2
塩、こしょう		少々

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし（時間外）、水気をきり、さっと湯通ししておく。
鶏ささみは、耐熱容器に入れ、両面に塩、こしょうをふる。酒をふりかけレンジで2分30秒加熱する。荒熱が取れたら、適当にさく。
- 2 春雨は、袋の表示通り茹でて、適当な長さに切る。
- 3 大根は千切りにして、塩で揉んでおく。
- 4 ボウルにAを入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- 5 別のボウルに、1 2 3を入れ、4で和える。
・ごま油をオリーブオイルに変えるて少し洋風に。