



## 材料(2人前)

ささみ	2つ
酒	大さじ1
塩胡椒	少々
★キャベツ(千切り)	30g
★ミニトマト(4等分)	4個
★水菜(ざく切り)	20g
★胡麻ドレッシング	小さじ2
★胡椒	適量

## ささみと野菜のごまサラダ

### 作り方

1. 耐熱容器にささみを並べ、酒と塩胡椒を振りかけ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
2. ボウルにほぐした1と★を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付ければ完成！

### ポイント💡

ささみは粗熱をとってからほぐすようにしましょう！(やけど注意⚠)

ドレッシングはお好みで！