

水耕セリとささみの胡麻酢和え

材料 (3~4人分)

水耕セリ2束 / 鶏ささみ3本 / 片栗粉 / 酒 / 塩 / ①(すりごま大さじ2、酢大さじ2、醤油大さじ2、砂糖大さじ1)

! ワンポイント アドバイス

ささみはプルンとした食感を出すため、さっと茹でる。



作り方

- ① ささみは繊維に沿って細長く切り、塩、酒を振っておく。
- ② ささみに片栗粉をまぶして茹でる。
- ③ 水耕セリは3cm長さに切る。
- ④ 皿に盛り、混ぜ合わせた①をかけていただく。

