

5月のレシピ

新じゃがとささみの酢の物

一宮町食生活改善会

〈材 料〉

〈4人分〉

新じゃが

250g

鶏ささみ

2本

塩

少々

しいたけ

3枚

みつば

1/2束

合わせ酢

だし汁

大さじ3

酢

大さじ2

砂糖

大さじ1

塩

小さじ1/3

薄口醤油

小さじ1

〈作り方〉

- ① 新じゃがは1～2ミリ幅の薄切りにしてから細いせん切りにし、10～15分水にさらし、ザルに取り水気を切る。
- ② 鶏ささみは厚みを開いて振り塩をする。しいたけは石づきを取る。焼き網を熱し薄く油を塗り、ささみ、しいたけを返しながらかく。(オーブントースターでも可)
- ③ 冷めたらささみは手で裂き、しいたけはせん切り。
- ④ みつばは3センチ長さに切り、さっと茹でる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、①の新じゃがを入れ、再沸騰後20秒位茹でてザルに取り、ペーパータオルに広げて水気を切る。
- ⑥ 合わせ酢を作る。
- ⑦ ボールに新じゃが、ささみ、しいたけ、みつばを入れ、食べる直前に合わせ酢と和えて器に盛る。



ポイント

シャキシャキした歯ごたえを出すために、出来るだけ細いせん切りで！