



## アスパラと蒸し鶏のサラダ

### 材料 2人分

グリーンアスパラガス	6本	ベビーリーフ	適量
鶏ささみ肉	2本(100g)	レモンの皮	適量
酒・塩	適量	白すりごま	適量
【A】酒	小さじ1/2		
【A】水	小さじ1/2		

### 作り方

- 1 鶏ささみ肉は筋を取り除き、酒・塩をふりかける。
- 2 グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、ガクを取り除き、斜めに3~4cmの長さに切り、レモンの皮は内側の白い部分を取り除き千切りにする。
- 3 容器に鶏ささみ肉とグリーンアスパラガスを入れて【A】を加える。電子レンジ(500W)で3分加熱し、そのまま4分蒸らして取り出す。※(1000W)で2~3分
- 4 ③にレモンの皮を入れて混ぜ合わせ、ベビーリーフと一緒に器に盛る。混ぜ合わせたドレッシングをかけ、白ごまをかける。