



【材料】(4人分)

鶏ささみ	6本
A { 酒	大さじ 2
{ 塩	小さじ 1/3
トマト	3個
きゅうり	1本
もやし	150g
にら	10本
大根	100g
人参	60g
塩	少々
ロースハム	4枚
中華ドレッシング	1/2カップ

【作り方】

- ①皿に鶏ささみを並べてAをふりかけ、蒸気の上だった蒸し器に入れて10分ほど蒸して冷ます。
- ②トマトときゅうりは薄切りにして、1cm厚さに切った①の鶏肉と交互に重ねながら皿の周囲に盛り付ける。
- ③にらは4cm長さに切り、もやしとともにさっと茹でる。
- ④大根と人参は千切りにし、塩を振ってしんなりしたら水気を絞る。ロースハムも千切りにする。
- ⑤水気を切った③と④を混ぜ合わせ、ドレッシングで和えてから、②の皿の中央にこんもりと盛り付ける。