

## レシピ: きゅうりとササミのさっぱりダレ



cooking photo



## きゅうりとササミのさっぱりダレ

メイン料理

### 材料 (2人分)

長ねぎ	50g	(1/2本)
しょうが	5g	(1/2片)
鶏ササミ	80g	
塩	1g	(ひとつまみ)
酒	10g	(小さじ1/2)
きゅうり	200g	(2本)
A		
米酢	30g	(大さじ2)
濃口しょうゆ	36g	(大さじ2)
三温糖	5g	(大さじ1/2)
ごま油	6g	(大さじ1/2)
白いりごま	5g	(小さじ1と1/2)

### 作り方

#### 【下準備】

- ①ねぎは、みじん切りにする。
- ②しょうがは、すりおろす。
- ③鶏ささみは、塩・酒をふりかけて、さっと茹でる。  
少し冷めたら、割いておく。
- ④きゅうりは、ピーラーで薄くスライスして、塩をかける。

#### 【作り方】

- ①Aを全て混ぜ合わせ、そこに下準備をした①と②をすべて混ぜ合わせ、ごま油を少しずつ加えていく。  
※今回は、まろやかな優しい甘さにするために、三温糖を使用したが、なければ上白糖でもOK。
- ②きゅうりを皿に敷き、その上に割いたささみを盛りつけ、①のたれをかける。うえに、白いりごまを軽くふる。

\* トマトや、さっと揚げた茄子も合う。