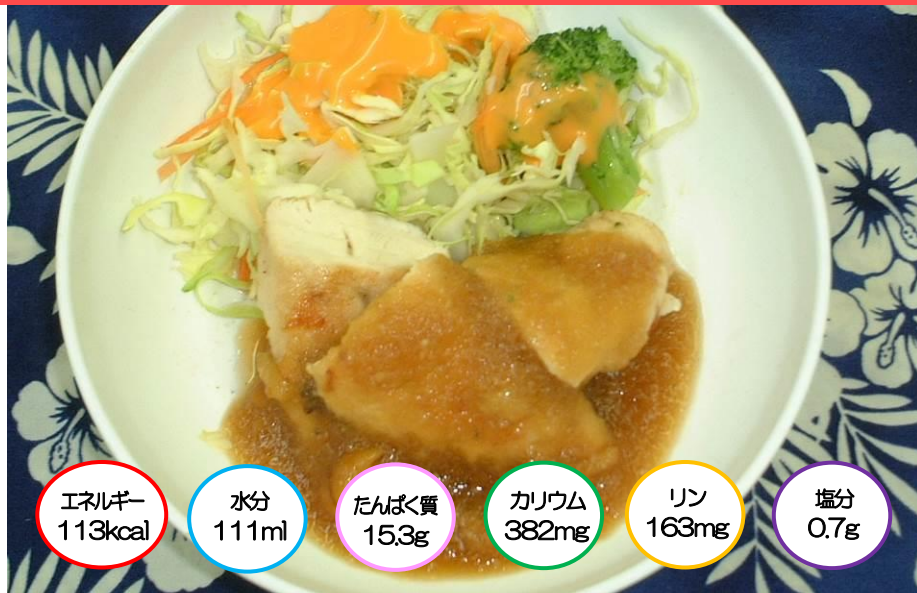


《 鶏ささみのおろしなめこソース 》



材料 <2人前>

- | | | | |
|---------|--------|----------|------|
| ・鶏ささみ | 60g×2 | ・キャベツ | 20g |
| ・塩、こしょう | 適量 | ・人参 | 10g |
| ・小麦粉 | 小さじ1.5 | ・大根 | 40g |
| ・油 | 小さじ1 | ・ポン酢 | 小さじ2 |
| ・ブロッコリー | 40g | ・なめこ(水煮) | 20g |

作り方

1. 鶏ささみに分量外の酒をふり、塩・こしょう・小麦粉の順につけ、油をひいたフライパンでよく焼く。
2. ブロッコリーは茹でこぼし、他の野菜は千切りにして5分程水にさらす。
3. すりおろして水気を絞った大根、水煮なめこに市販のポン酢を加える。これを焼いた肉や野菜にかけて出来上がり。