

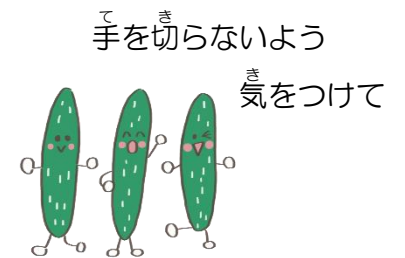
# ささみの冷やし茶漬け

## 材料(2人分)

- ◎水 400cc
- ◎だしの素 小さじ1
- ◎薄口しょうゆ 大さじ1
- ◎みりん 大さじ1
- ◎酒 大さじ1/2
- ◎しお 小さじ1/4弱
- ・米 1合
- ・きゅうり 1本
- ・ミニトマト 7~8こ
- ・たまご 2こ
- ・鳥のささみ 200グラム  
(鳥もも肉や鳥胸肉でもOK)
- ☆片栗粉 大さじ1
- ☆酒 小さじ1
- ☆しお 小さじ1/2

## 作り方

① きゅうりを干切りする



② ミニトマトはへたをとって、半分に切る



③ ゆでたまごを半分に切る



④ ご飯をお皿に盛りつけて、粗熱をとっておく



⑤ ささみは、5ミリ幅でそぎ切りする

ささみは、  
低カロリー・高たんぱく!



## 【作る前に】

- ◎を混ぜあわせて、だしを作り冷蔵庫で冷やしておく
- ◎米をといで、ご飯を炊く
- ◎たまごをゆでる(沸騰してから10分ゆでる)
- ◎お鍋にお湯をわかす(ささみをゆでる用)

⑥ ボールに⑤のささみを入れて、☆といっしょに混ぜあわせる



⑦ 沸騰したお鍋に、⑥を入れてゆでる



⑧ ⑦が再沸騰して2~3分くらい経ったら氷水にあげて、しめる



⑨ ⑧をざるに入れて、水を切る



⑩ ④のご飯に①~③の野菜、⑨のささみを盛りつける



⑪ あれば、ご飯の上に白ごまをふって、だしをかけたら、できあがり♪



ゆずこしょうや、  
ワサビで  
味の变化を  
楽しんでね！

