

# ひじき入りチキンサラダ

〈材料〉 子ども5人分

|           |          |
|-----------|----------|
| 鶏むね肉（細かめ） | … 100g   |
| 料理酒       | … 小さじ1   |
| 塩コショウ     | … 少々     |
| ひじき       | … 10g    |
| しょう油      | … 小さじ1   |
| キャベツ      | … 50g    |
| 人参        | … 50g    |
| しょう油      | … 小さじ1/2 |
| 砂糖        | … 小さじ1/2 |
| 米酢        | … 小さじ1/2 |
| 白すりごま     | … 小さじ1   |
| マヨネーズ     | … 25g    |

A

〈作り方〉

- ① Aを合わせ、火にかけて冷ましておく。
- ② 小鍋に料理酒とお湯を入れ沸かし、塩コショウをふった鶏むね肉を茹で、火が通ったらザルにあけ冷蔵庫などで冷ます。
- ③ ひじきは水で戻す。小鍋にしょう油とお湯を沸かし、ひじきを軟らかくなるまで茹で、ザルにあけ冷蔵庫などで冷ます。
- ④ キャベツ、人参はお好みの大きさに切り、さっと茹でザルにあけ塩をふり、冷蔵庫などで冷ます。冷めたらしっかり水気を絞る。
- ⑤ ①②③④と白すりごま、マヨネーズを合わせて味を調えたら出来上がり。

