

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。

