

# ササミの梅だれ和え



<材料> 子ども4人分

鶏ささみ	1本
きゅうり	1/3本
塩	適量
キャベツ	葉2枚
人参	1/4本
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
梅干し	2粒

A

(作り方)

- ① 鶏ささみは茹でるか、レンジで加熱して火を通した後、冷ましてほぐしておく。
- ② きゅうりは千切りにして塩でもみ、キャベツと人参は千切りにして茹でる。
- ③ 梅干しは種を取り、細かく切る。
- ④ ①～③をAで和える。