≪バンバンジー風サラダ≫

材料…下ごしらえ		４人分
鶏ささみ		80ｇ
酒		小さじ2
もやし		100ｇ
きゅうり		１本
すりごま	A	小さじ4
酢	A	小さじ5
濃口しょうゆ	A	大さじ2
砂糖	A	小さじ5
豆板醤	A	小さじ1/3

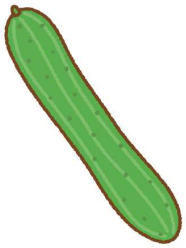
＜作り方＞

１．ささみは筋を取り、耐熱容器に入れる。酒を入れ、ふんわりラップをし、600W で２分加熱。

２．ささみに火が通ったら、粗熱が取れるまで冷ます。冷めたら食べやすい大きさに割く。

３．きゅうりは５㎝長さのせん切りにする。もやしはひげ根を取り、さっと湯がいて冷ます。

４．ボウルにＡを合わせてよく混ぜておく。

５．器にきゅうり、もやしを盛りつけて、その上にささみをのせる。

６．ささみの上から４をかけて出来上がり。