

鶏ささみと夏野菜のごまよこし



<材料> 4人分

鶏ささみ・3本

エリンギ・1本

なす・1本

グリーンアスパラ・3本

三度豆・12本

赤パプリカ・1/4個

<調味料A>

酒・1/4C

水・1/4C

塩・少々

<調味料B>

蒸し汁の残り+水=C1

みりん、醤油・各C1/4

黒ごま合わせゴマ・40g

<作り方>

1. 鶏ささみは筋を取り、エリンギは半分の長さに切り細切り、なす、グリーンアスパラ、三度豆、パプリカも4cmくらいの細切りにする。
2. 底の平たい鍋に1. を並べ、調味料A をかけ、ふたをして弱火で蒸し煮にし、バットに広げさます。
3. ささみは細かく手でさく。
4. 2. で出来た蒸し汁に水をたし1Cにし、みりん、醤油を入れ、ひと煮たちし、さまし、ゴマを混ぜる。
5. それぞれの材料に4. をかけ和える