

かぼちゃとささみの金ごまマヨカレー和え

～ 金ごますりごまとマヨネーズ、カレー粉の絶妙なハーモニー！！
簡単に出来るスピード料理です！ ～



<材料>4人分

かぼちゃ	1/4個
鶏ささみ	2本
酒 大2	
塩 少々	
和え衣	
金ごますりごま	大3
マヨネーズ	大3
カレー粉・薄口醤油	各大1
砂糖	小1
カイワレ大根	1/2パック

<作り方>

1. かぼちゃは薄くスライスし、細切りにし、茹で、ザルにあげる。
2. ささみは酒大2・塩少々し、ラップをフワツとし（空気を入れるように）電子レンジに3分かける。荒熱が取れたら裂く。
3. ボールにマヨネーズ、カレー粉、金ごますりごま、砂糖、薄口醤油を入れ、混ぜ、1と2を加え、和える。
4. 器に盛り、カイワレ大根をのせる