

## 蒸し鶏とシャキシャキ野菜の金ごまドレッシングサラダ

～ 色々な野菜や魚、肉にあうとても便利な金ごま油とオイスターソースのドレッシングです～



### 材料＞2人分

### <作り方>

玉ねぎ	1個
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
セロリ	1/2本
鶏ささみ	3本
	塩少々、酒大さじ3
貝割菜	1パック
A ネギ、しょうがみじん切り	各小さじ1
金ごま油	大さじ3
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ3
塩	少々

1. 玉ねぎは半分に切り繊維に沿って薄切りにし、ざるにいれ、流水で洗いそのまま水気を取る。
2. きゅうり、にんじん、セロリはせん切りにする。
3. 鶏ささみは塩少々と酒大さじ3を振り、弱火でふたをして焦がさないようにゆっくりと蒸し煮し、手で細かくほぐす。
4. Aを合わせタレを作る。
5. 器に1. と2. を盛り、3をたっぷり盛り、Aをかける。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>