

< ささみと長いものわさびしょうゆ和え >



○材料

ささみの酒蒸し・・・1本
長いも・・・5cmくらい
しょうゆ・・・大1～2
練りわさび・・・小1



○作り方

長いものは皮をむき、めん棒などで荒くつぶす。手でさいたささみと長いものをしょうゆで和える。



◆レンジで作るささみの酒蒸し

レンジ可能な器にささみを入れ、酒と塩を振りラップをしてレンジ強2～3分加熱（レンジによって時間は加減してください）そのまま冷まし粗熱がとれたら手でさく。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp