

# < ささみと海藻ミックスのポン酢和え >



## ○材料

海藻ミックス・・・大2（乾燥）

ささみの酒蒸し・・・1本

ポン酢・・・大1



## ○作り方

海藻ミックスは水に浸して戻す。戻した海藻ミックスの水気を切り、手でさいたささみとあわせ、ポン酢で和える。



### ◆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](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)