

焼なすと蒸し鶏のサラダ



材料(4人分)

- 水なす 2個
- 鶏ささみ 8本
- A [
 - 酒 大2杯
 - 塩こしょう 少々
- B [
 - ささみ煮汁 大2杯
 - 酢 大2杯
 - 砂糖 小1杯
 - 酒 小2杯
 - 醤油 大1杯
 - ごま油 大1杯
 - すりごま 大1杯
- みつ葉 少々
- 油 大2杯

作り方

レンジでスピードクッキング

- ① 水なすはヘタを取り、縦8等分に切り、フライパンに油を入れ、両面焼く。
- ② ささみの筋を取り、Aを振りかけ、皿に入れラップをし電子レンジで3分、冷ましてから手でほぐす。
- ③ 皿に①②を盛り B で作ったドレッシングをかけ、小口切りにしたみつ葉をちらす。