

鶏ささみときのこの和風マリネ



材 料 2人分

鶏ささみ	4本	(マリネ液)	
新玉ねぎ	1/2個	しょう油	大さじ2
人参	10g	酒	大さじ2
しめじ	1/2パック	油	大さじ2
えのき	1/2袋	生姜汁	大さじ1
塩・こしょう	少々		
油	適量	白ごま	少々

作り方

- ① 玉ねぎはスライスにしてしばらく水にさらしておく。人参はせん切りにする。
- ② しめじ、えのきは石づきを取り、長さをそろえ切っておく。耐熱皿に入れてラップをかけて約30秒温める。
- ③ ささみは、筋を除いてひと口大に切り、軽く塩こしょうをして、油をひいたフライパンで両面焼く。あらかじめ混ぜておいたマリネ液に温かいうちに漬け込む。
- ④ ③に水気を切った玉ねぎ、人参、きのこを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け白ごまを散らす。