

2019年7月20日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【サラダチキンときゅうりの梅和え】

<材料>一人分

サラダチキン	20 g
きゅうり	50 g
梅干し	10 g
ごま油	1.5 g
清酒	1 g

<作り方>

- ①サラダチキンはほぐす。
- ②きゅうりは、やや太めの千切り
- ③梅はほぐしてみじん切りにし、ごま油・日本酒でのぼす。
- ④③に①と②を入れて混ぜる。真ん中が高くなるように、上品に盛り付ける。

茹でた春雨を加えてもGOOD。そうめんの具にしても！！

