

# ささみときゅうりともやし中華サラダ

## 材料

ささみ 4本      きゅうり 2本  
もやし 1袋      しめじ半株  
☆醤油大さじ4      ☆砂糖大さじ2~3  
☆酢大さじ3      ☆ごま油 大さじ2  
☆いりごまたくさん



## 材料

- 

ささみは、筋をとって下茹でします。少し酒を入れて、茹でました。
- 

別のボウルにお湯を沸かし沸騰したら、もやしとしめじを1~2分茹でます。
- 

きゅうりを細切りし、塩をまぶします。
- 

もやしとしめじは、ザルに開けて、手でよく絞って、ボウルに入れます。きゅうりもよく絞り、同じボウルに入れます。
- 

ささみは、手で裂くか、フォークを使って裂きます。熱いので気をつけて下さい！
- 

あとは、材料と調味料を全部入れて、合えれば出来上がり！