

ほうれん草とささみの中華和え

材料 (4人分)

- ほうれん草 1/2 袋
- ささみ 1 本
- ◎鶏がらスープの素 小さじ 1
- ◎しょうゆ 小さじ 1/2
- ◎ごま油 小さじ 1/2



作り方

1



ほうれん草を茹でて水に取り、食べやすい大きさに切ってください♪
(我が家は 3~4 センチほど) → ボウルへ

2



ほうれん草を茹でた鍋でそのままササミを茹でます！ ささみに砂がついたら洗えば大丈夫！ 気になる方は鍋を洗ってね！

3



ささみに火が通ったら、裂いてほうれん草のボウルへ！ 筋が取れたらとってください！

4 ◎を加えて混ぜ混ぜー！！ 完成♪

