鶏ささ身の中華サラダ

材料

2 人分

- きゅうり 1 本
- 鶏ささ身 2 本
- レタス適量
- 白ごま適量
- 塩コショウ少々
- 酒小さじ 1
- ガラスープ（顆粒）小さじ 1/2
- ごま油小さじ 1
- 醤油小さじ 1

作り方

1　ささ身は筋を取って、耐熱容器に入れ、塩コショウと酒をふり、軽くふたをして電子レンジで 2 分加熱し、裏返してさらに 1～2 分加熱する。

お湯に塩少し入れてささ身を湯がいても OK です

2　きゅうりは千切り、レタスは食べやすくちぎる。

3　ささ身が熱いうちに、食べやすい大きさに手で割く（ちぎる）。ごま油・醤油・ガラスープ・白ごまであえる。

4　皿にレタスときゅうりを敷き、ささ身をのせて盛り付ける。