

最優秀賞

切り干しとササミのささっとサラダ

調理時間 20分



平田 ツタさん

【材料】2人分

食材	分量
切り干し大根	20g
鶏ささみ	1本
ミディトマト	120g
スプラウト	少々
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと水洗いして3cm位に切って茹でる（2分）その後、冷やしてから、しぼる。
- ② 鶏ささみは鍋に入れて塩小さじ1/4、酒大さじ1/2、水1カップを入れて4分茹でる。茹で汁ごと冷やしてから、水気を切り、細かく割いておく。
- ③ ①と②に残りの調味料入れて和える。
- ④ ミディトマトをスライスして、その上に③をのせる。
- ⑤ ④の上にスプラウトを盛り付ける。

工夫した点

見た目も可愛く、トマトをお皿に見立てて1口サイズで食べられます。マヨネーズ風味で子どもにも好んでもらえます。