



<http://kazusa-aisai.net/>

鶏ささみ肉とベビーリーフのサラダ 白ゴマソース

材料（4人分）

ベビーリーフ	1袋	
玉ネギ	1/4コ	
鶏ささみ肉	1本	
ゴマドレッシング		
A	マヨネーズ	大さじ 1. 1/2
	白すりゴマ	小さじ 2
	酢	大さじ 1. 1/2
	みりん	大さじ 1
	砂糖	ひとつまみ
	味噌	小さじ 1
	しょう油	小さじ 1/2
	ゴマ油	大さじ 1
	豆板醤（お好みで）	少々

作り方

- ① 玉ネギは薄くスライスし、ベビーリーフと合わせて 10 分程冷水にさらし、しっかりと水気を切っておく。
- ② 鶏ささみ肉は熱湯でゆで、火が通ったら、熱いうちにほぐして塩をふって下味を付けておく。
*あまり火を通しすぎるとパサパサになってしまうので気を付ける
- ③ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく（豆板醤はお好みで加える）
- ④ 皿にベビーリーフと玉ねぎのスライスを盛り軽く塩をふる。粗熱が取れたささみ肉をのせ、ドレッシングをかける。