

# ささみとトマトときゅうりの中華和え

## 【作り方】



**1.** ささみに酒をふり、フォークで数か所刺し、耐熱容器に入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ**600w**で**3分**加熱する。粗熱がとれたら、手で食べやすい大きさにさく。

**2.** きゅうりは斜め薄切り、トマトは角切りにする。

**3.** **A**をボウルで混ぜ合わせ、ささみ、トマト、きゅうりを和える。

## 【材料（2人分）】

- 鶏ささみ **100g**
- 酒 小さじ**1**
- トマト **1/2個**
- きゅうり 1本

### **A**

- にんにく・しょうが（チューブ） **1cm**
- しょう油 大さじ**1/2**
- ごま油 大さじ**1/2**
- 酢 大さじ**1/2**