

校長賞

ささみときゅうりのピリ辛和え

アピールポイント

ささみをボイルするときに、少量のお酒を入れると臭みが無くなります。

1年1組

小野寺 さん

材料(4人分)

ささみ・・・4本
きゅうり・・・2本
塩蔵わかめ・・・10g
キムチ・・・200g

作り方

- ①鶏ささみはボイルし割いてあら熱を取ります。
- ②きゅうりは斜め切りにし、塩もみ後水洗いをして絞ります。
- ③わかめは水で戻し固く絞って、カットします。
- ④材料をすべて混ぜたらできあがりです。

