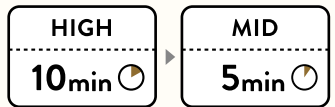


甘みのある春キャベツと、あっさりとした鶏肉の組み合わせは飽きない美味しさ。



## Okazu recipe 04

# 春キャベツと鶏ハムの温サラダ



### 材料

鶏むね肉(皮なし) ..... 1枚  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 大さじ1/2  
キャベツ ..... 1/4個  
ショウガ ..... 1片  
長ネギ(青い部分) ..... 1本分

タレ

砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
酢	大さじ1
味噌	大さじ1
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

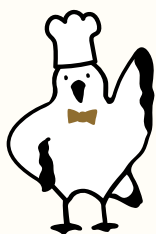
### 作り方

#### 〈準備〉

鶏むね肉に砂糖・塩をすりこみ、ラップでくるんで30分以上置く。

1. キャベツは一口大にちぎり、ショウガは薄切りにする。  
タレの材料を混ぜ合わせる。
2. グリルパンに鶏むね肉、ショウガ、長ネギの青い部分を入れたら水をひたひたまで入れ、キャベツを入れる。
3. 蓋をして【HIGH 10分】▶【MID 5分】加熱する。  
スイッチを切って、粗熱が取れるまで待つ。
4. 鶏肉を食べやすい大きさにほぐして盛り付けたら、お好みでタレをかける。

※保存するときには、残った煮汁ごと保存容器に入れる。  
冷蔵庫で3日間程度保存可能です。



常備菜にぴったり!