

～ ささみとゆずのパリパリ和え（キュウリレシピ）～



①材料（2～3人前）

☆鶏ささみ 3 本、きゅうり・2 本、塩・小さじ2、
かぶ・小 1 個、大根・3 分の1、人参・3 分の 1、
赤ワイン・30cc(なければ料理酒)、
小麦粉・大さじ1(ささみの大きさに調節)、
油・大さじ1、塩コショウ・少々
☆調味料(混ぜ合わせておく)
ゆず酢・大さじ3、砂糖・大さじ1

②作り方

- (1)きゅうり・かぶ・大根・人参を洗い 皮をむく
きゅうりはところどころもしくははがさない、人参は皮はがさない
ささみは筋をとり真ん中に切れ目をいれ広げて塩コショウをふる
- (2)きゅうり・かぶを切りボールに入れて塩を振っておいておく
人参・だいこんは短冊切りにし熱湯で 1 分くらい茹で水気を切りさましておく
(レンジで加熱しても良い)
- (3)ささみに小麦粉をつけフライパンに油を入れてささみも入れる
少し色付いてきたらひっくり返しワインをいれて焼く
- (4)きゅうり・カブを絞り人参・だいこんもボール入れゆず酢の砂糖入りを入れて
混ぜ合わせる 混ぜてきたらささみも入れて混ぜる
- (5)お皿に盛り付けして出来上がりです(味が薄い場合は好みのドレッシングや
醤油を入れていただいても良いと思います)

メイン食材(きゅうり)の生い立ちと栄養素

原産地 インド北部 ヒマラヤ山麓からネパール付近

日本型の品種としてはこの時期(春から夏)は地這や節成などが植えられます

最近ではお肌ならぬ(きゅうり)の表面がつるつるしたものもあります

栄養素 ビタミンC・カリウムなどが含まれています