



## ささみとアボカドのサラダ

### ■材料

ささみ 2本(約130g)

酒 小さじ2

塩 少々

アボカド 1個

レモン汁 小さじ2

クルミ 2粒

みょうが 1/2個

A | レモン汁 大さじ4

| オリーブ油 大さじ2

| 大葉の千切り 3枚

水 大さじ1

### ■作り方

- 1 ささみは筋を取り除いて酒・塩を振りかけて5分程おきます。
- 2 本体に水を入れてスノコをのせ①のささみを入れてフタをします。  
電子レンジ(500W)で2分30秒加熱します。
- 3 取り出して冷まし、粗熱がとれたら一口大にさきます。
- 4 アボカドは半分に切って種を取り出して皮を手でむき、一口大に切ってレモン汁を絡めておきます。クルミは適当な大きさに砕き、みょうがは薄切りにし、水に5分程さらします。
- 5 器に③のささみと④のアボカド・クルミを盛り、みょうがをのせます。混ぜ合わせたAのドレッシングを添えます。