



✿ 「鶏ささみとほうれん草のゆで和え」(2人分)

材料

- 鶏のささみ・・・2本
- ほうれん草・・・お好みの量
- 塩・・・適量
- ごま油(オリーブオイル)・・・適量



作り方

- ①鶏のささみ2本は数カ所切れ目を入れて開いておきます。
- ②多めのお湯を沸騰させ、ささみを入れ、再び沸騰したら火を止めてフタをして約2分放置。
- ③ザルに取り出してアツアツのうちに裂き、塩を適量振ります。
- ④ささみをゆでたお鍋にほうれん草を投入、おおよそゆだった状態でお湯を捨て、ごま油(オリーブオイルでも)をちょっと落として混ぜながら火をかけ、
- ⑤水分がなくなったらささみを合ませます。



point!

火を止めてフタをして約2分放置するところですが、数カ所切れ目を入れて開いておくことも重要です。