

8/11 (金) 塩麴鶏の梅なめ茸和え (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- ささみ：3本
- 塩麴：小さじ2程
- こしょう：少々
- きゅうり：2本
- 塩：野菜の重量の1%
- 生姜：ひとかけ
- 小梅：10粒くらい
- なめ茸：125g
- A { 濃口醤油：大さじ1
- 酢：大さじ1

- ① ささみは筋を取り、塩麴をまぶして30分置く。
- ② きゅうりは縦半分に切って、スプーンで種を取り、麺棒などでたたいて、一口大の大きさにする。生姜は千切りにする。小梅は種を外して粗みじんに切る。
- ③ ②のきゅうりに塩を振って10分ほど置き、余分な水分を切る。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に①のささみをのせ、こしょうを振って、220℃のオーブン（オーブントースター）で焼き、粗熱を取って、一口大にさく。
- ⑤ ボウルに③のきゅうり、②の生姜と小梅を入れて、④のささみを加え、なめ茸とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をボウルごと冷蔵庫で冷やし、食べるときに器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。