【レシピ】レンジで簡単♫　ささみとアボカドの柚子胡椒和え

【レシピ】レンジで簡単♫　ささみとアボカドの柚子胡椒和え

こんにちわ～(*^o^*)

今日は暑い夏のお助けメニュー、レンジを使って火を使わない、

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♫

材料（2～3人前）

・ささみ・・・2本
・A　水or酒（ささみ加熱用）・・・小さじ1
・A　塩（ささみ加熱用）・・・少々
・アボカド ・・・ 1個
・大葉・・・2枚
・醤油・・・小さじ1程度（アボカドやささみの大きさなどで調整してください）
・柚子胡椒・・・小さじ1/4程度
・ごま油・・・大さじ1/2
・いりごま・・・適量

レンジで簡単♫ささみとアボカドの柚子胡椒和えの作り方

①ささみを耐熱皿に並べ、塩と酒をまぶし、ラップをして電子レンジ（500w）で1分半加熱する。ササミの上下を返して、500wで1分~1分半加熱し、粗熱が取れるまでそのままにしておく。（加熱時間はささみの大きさやお使いのレンジ機能によって多少異なるので、調整してね。）

□B□□□

マンツーマン料理教室レミュー
マンツーマンで
スキルUP！