

< ささみの酒蒸し >



○材料

ささみ・・・2本

酒・・・大1

塩・・・少々



○作り方

レンジ可能な器にささみを入れ、酒と塩を振りラップをしてレンジ強 2~3分加熱
(レンジによって時間は加減してください)

そのまま冷まし粗熱がとれたら手でさく。



◆サラダや和え物などに重宝します。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp